# ธรรมะจากสมุดบันทึกของหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณปี ๒๕๓๖

## อาชีพทางจิตวิญญาณ

(วันที่ ๗ มกราคม)

การเจริญสติ มีความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวมาก ๆ ก็จะเกิดญาณปัญญา เกิดความฉลาดรู้แจ้งในรูปนาม ล่วงพ้นภาวะเดิม หมดปัญหาในชีวิต จนพบชีวิตใหม่ แต่ถ้าไม่มีสติ ความหลงจะครอบงำ ทำให้เกิดความโง่หลงงมงาย ไม่รู้รูปนามตามความเป็นจริง ถูกกายถูกใจหลอกเอา เกิดเป็นภพเป็นชาติไปต่าง ๆ นานา ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารเป็นอเนกชาติ

สติธรรมคุมกำเนิดของอธรรม ความหลงให้กำเนิดของอธรรม การทำความดีให้กับตัวเองก็คือการมีสติ การเจริญสติเป็นอาชีพทางจิตวิญญาณ มีวิหารธรรมเป็นที่อยู่ ถ้าขาดสติก็คือความอาภัพอับจนทางจิต

ขอให้ทดลองเจริญสติดู ท่านจะได้คำตอบเอง จะได้ไม่เสียชาติที่เกิดมา อย่าหาเวลา เวลาไม่ต้องไปหามีอยู่แล้ว เอากายใจเป็นอุปกรณ์เพิ่มสติ เติมสติลงไปในกายในจิตใจ

ความทุกข์ความโกรธเป็นสิ่งควรเอาชนะก่อนอื่นใด คนเราสนใจแต่จะเอาชนะสิ่งอื่นนอกไปจากตน

ถ้าทุกคนรู้สิ่งเดียวกัน เห็นสิ่งเดียวกัน แก้ไขสิ่งเดียวกัน จะพึ่งพาอาศัยกันได้มากกว่านี้

**ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ แต่ใจไม่ใช่ความโกรธ ถ้ามีสติดี ความโกรธและความทุกข์เกิดกับใจได้ยาก ถ้าความโกรธเกิดขึ้นกับใจ ก็แสดงว่าใจเถื่อน**

## โอสถของพ่อแม่

(วันที่ ๘ มกราคม)

ระหว่างครอบครัว ก็มีพ่อแม่ลูกหลาน ขอให้ลูกหลานดูแลพ่อแม่ พ่อแม่ดูแลเรามานานแล้ว พ่อแม่เราจะตื่นจะนอนจะกินอย่างไร ขอให้ลูกหลานเป็นธุระการกินการตื่นการนอนของคนผู้มีอายุ อาจต่างจากคนหนุ่มสาว ดูใจพ่อดูใจแม่ให้เห็น อย่าให้ท่านได้บอกจะหมดพลังงาน พ่อแม่หวังพึ่งลูกเต้า ลูกเต้าเชื่อฟังพ่อแม่เป็นความสมหวังของพ่อแม่ ความสุขของพ่อแม่อยู่กับลูกเต้าเป็นคนดี

**โอสถรักษาจิตใจของพ่อแม่ คือลูก ๆ เป็นคนดี ความดีของลูกเป็นมรดกของลูก ๆ ต่อไป** อย่าไปหลงเชื่อผู้อื่นมากไปกว่าเชื่อพ่อแม่ของเรา คนทำดีก็ได้ ทำชั่วก็ได้ สุขก็เอา ทุกข์ก็เอา เราจะต้องเรียนรู้จากพ่อแม่ให้มากที่สุด พ่อแม่เป็นครูที่สอนความจริงหมดทุกอย่าง

ชีวิตที่รับผิดชอบ คือ ประหยัด ประโยชน์ ปลอดภัย เมื่อมีรายรับ ก็ให้มีรายเหลือ จึงจะมีที่พึ่งอาศัย อย่าไปแสวงหาความสุขที่อยู่นอกตัวเรา เมื่อพึ่งตนเองได้ก่อน แล้วจึงจะพึ่งผู้อื่นได้ ช่วยตนเองก่อน คนอื่นจึงจะช่วยเรา

ความรู้สึกระลึกได้ มีค่ามากกว่าผู้อื่นบอกเล่า เราสอนตัวเราให้มากกว่าให้ผู้อื่นสอนเรา

## เป็นเพียงอาการของใจ

(วันที่ ๑๑ มกราคม)

ความรู้สึกตัว นำพาให้ถึงความหลุดพ้น รื้อถอนจากความเป็นทาส ตัดจากวัฏฏะ สู่ความเป็นอิสระ การเจริญสติ เกิดพลังงานแห่งธรรมทั้งหลาย เมื่อมีสติ ก็ทำความดี ละความชั่ว จิตใจก็บริสุทธิ์ เมื่อมีสติมาก ก็ไกลจากข้าศึกคือกิเลส เกิดปัญญาญาณ เห็นรูปธรรม นามธรรม เห็นแจ้งจนสว่างล่วงพ้นภาวะเดิม แต่ก่อนเป็นผู้เป็น เปลี่ยนมาเป็นผู้เห็น (บริสุทธิ์)

การเจริญสติเป็นภาวนา ไปสู่ความดี เปลี่ยนผิดให้เป็นถูกในทุก ๆ ด้าน ความคิดที่ไม่ได้เจตนาเป็นเหตุให้เกิดเป็นสภาวะต่าง ๆ นานา (เป็นวัฏสงสาร) ความรู้สึกตัว นำไปสู่ความปลดปล่อย (หลุดพ้น) ความสงบที่ไม่รู้สึกตัวเป็นความเกียจคร้านของจิต

คุณหมอโสภณถามว่า เมื่อเดินจงกรมอยู่ หูก็ได้ยินเสียง ตาก็เห็นโน่นเห็นนี่อยู่ จะทำอย่างไร

ตอบว่า เห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอิริยาบถ มีสติต่อไป อย่าไปตามเสียง อย่าไปตามรูป เวลาจิตสงบเห็น เกิดนิมิตอย่าหลงในนิมิต นิมิตเป็นของไม่จริง

ถามว่า ขันธ์ห้ามันเป็นกอง ๆ อยู่ใช่หรือไม่

ตอบว่า ใช่ ที่เป็นทุกข์เพราะอุปาทานยึดถือ

ถามว่า ความกลัวแก้ได้ง่าย ความเครียดแก้ได้ยาก ใช่หรือไม่

ตอบว่า ไม่ใช่ แก้ได้ง่ายเหมือนกัน **ความกลัวก็เป็นอาการ ความเครียดก็เป็นอาการของใจเช่นกัน มีสติเห็นมันกลัว และเห็นมันเครียด ก็จบ**

## เริ่มต้นจากตัวเรา

(วันที่ ๑๒ มกราคม)

การฟังคำพูดได้ความเข้าใจ การเจริญสติได้ความเห็นแจ้ง ถ้ามีสติ เห็นกายทุกเวลา เห็นเวทนาทุกโอกาส เห็นจิตที่หลงคิด เห็นธรรมตามสมควรแก่ธรรม ชื่อว่าอยู่โดยชอบแล้ว

ความบกพร่องที่เลวร้าย คือปล่อยให้หลงคิดปรุงแต่ง อย่าไปเอาเหตุผล เป็นเรื่องให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน เราหลงโกรธให้คนอื่น มันคือความโง่ของเรา

**การทำความดี ให้เริ่มต้นจากตัวเราก่อน สังคมมันจะเลว แต่ตัวเราต้องไม่เลวร้าย เราห้ามตัวเราไม่ให้ทำความชั่วได้ แต่ห้ามคนอื่นอาจไม่ได้ อย่าหวังพึ่งผู้อื่นมากยิ่งกว่าการพึ่งตนเอง อย่าไปแสวงหาหรือปรารถนาสิ่งนอกตัวเราจนเกินพอดี การทำความดีในตน เป็นสิ่งที่ทำได้อย่าได้พลาดโอกาส ถ้าหาความเป็นธรรมนอกจากตัวเราเอง ท่านจะผิดหวัง**

คนที่โกรธคนอื่น จะเสียเปรียบคนที่ถูกโกรธ อย่าไปหาความดีจากคนอื่น ท่านจะเสียใจที่หวัง ให้ทำแต่ความดี แต่ที่สุดก็คือให้ปล่อยวาง

สังคมมันจะเลวร้าย แต่ตัวเราไม่ต้องเลวร้าย คนทำดีก็ได้ ทำชั่วก็ได้ แต่มนุษย์ทำแต่ความดี ไม่ทำชั่ว

## เห็นก็ถูกแล้ว

(วันที่ ๑๔ มกราคม)

พระพุทธเจ้าสอนแต่ให้เห็นทุกข์ และดับทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดจากสภาวะที่เป็น ถ้าเห็นชื่อว่าถูกต้องแล้ว เราเห็นมันคิดนั้นก็ถูกต้องแล้ว เห็นมันโกรธถูกแล้ว เห็นมันหลงนั้นเรียกว่าเห็นถูกแล้ว ถ้าเห็นธรรมชาติและเห็นอาการของรูปของนามก็ชื่อว่าเห็นถูกแล้ว ถ้ามีภาวะที่เห็นก็ลิขิตชีวิตตนเองได้ และเป็นบุญวาสนาแล้ว มีบารมีแล้ว **ถ้าเป็นถือว่าหลง ถ้าเห็นถือว่ารู้** รู้ตนคือบัณฑิต ถ้ารู้ตนมาก ก็ถือว่ารู้ผู้อื่นเช่นกัน

## ตั้งต้นจากสติ

(วันที่ ๒๐ มกราคม)

จุดที่จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางดีก็คือ ตั้งต้นจากสติ เรามารวมกันเป็นเพื่อนกันสร้างสติ หาวิธีที่จะให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวกายอยู่เนือง ๆ ให้มี

ความรู้สึกต่อเนื่องกันนาน ๆ สัก ๗ วัน ตัดงานอย่างอื่นออกไป เอางานการเจริญสติมาทำ กำหนดการเคลื่อนไหวอย่าอยู่นิ่ง สร้างความรู้สึกตัวไปในกายให้มันสมดุลต่อเนื่อง ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งแวดล้อมให้แก่ปัญญาญาณ

เรามาตั้งต้นชีวิตจากการเจริญสติ ตามรอยพระพุทธเจ้า นับจากวันเพ็ญวันวิสาขบูชาเป็นต้นไป พระพุทธองค์ได้เจริญสติ มีสติเต็มที่ดูกายดูใจ เห็นกายเห็นใจ จนรู้แจ้งในกายในจิตใจ เราจะอยู่ที่นี่สัก ๗ วัน เพื่อให้มีสติอย่างต่อเนื่อง อาศัยรูปแบบของการเจริญสติปัฏฐานสี่ **อย่าพูดตามความคิด อย่าทำอะไรตามความคิด อย่าปล่อยให้ความคิดออกหน้า ให้สตินำหน้า พูดกับผู้อื่นให้น้อย เตือนตนเองให้มาก ความหลงเป็นศัตรู ความรู้เป็นมิตร ให้กลัวความหลง ให้กล้ากับความรู้สึกตัว ฉลาดในการเอาชนะตน ยอมแพ้คนอื่นในทางสมมติ มีสติเฝ้าดูตัวเอง**

## ปลูกโพธิ

(วันที่ ๒๑ มกราคม)

**เรามาปลูกต้นโพธิ์คือสติปัญญา มีสติปลูกลงไปที่กายและจิตใจ เจตนารู้กายอย่างต่อเนื่อง อย่าเผลอ อย่าหลงตน มีสติเห็นตน กายใจเป็นพ่วงแพ มีสติมากก็ไกลจากข้าศึก มีสติทีไรก็พ้นภัยที่นั้น**

การเจริญสติเป็นกีฬาของจิตใจ ทำให้จิตใจมีความพร้อม เกิดความปรกติ สะอาด สว่าง สงบ พร้อมที่จะปล่อยวาง หยุดเย็น การเจริญสติเป็นกรรม อาศัยการกระทำ การประกอบให้รู้สึกตัวขณะที่กายเคลื่อนไหว ขณะที่ใจคิดหลงไป สร้างตัวรู้ให้มาก เก็บเอาตัวรู้จากกายจากจิตใจ และเอากายเอาใจผลิตตัวรู้ สร้างตัวรู้ ให้ตัวรู้ได้ต่อกันนาน ๆ สัก ๗ วันเป็นอย่างน้อย

ถ้าเราสร้างตัวรู้ มันก็เห็นตัวหลง ก็มีโอกาสแก้ตัวหลง ชำนาญในการแก้ตัวหลง จนหลงไม่มีให้แก้ มีแต่สติเฝ้าดูอยู่ จิตก็ปกติ จิตไม่พยศมีสมาธิ รอบรู้เท่าทัน ปัญญาถลุงย่อยกองรูปกองนาม เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากทุกข์ อุปาทาน เห็นสมมติ วางสมมติ จิตใจเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะใหม่ ล่วงพ้นสภาวะเดิม

## สติเป็นมรดกของใจ

(วันที่ ๒๒ มกราคม)

กายพึ่งวัตถุสิ่งของ ใจพึ่งความไม่มีความไม่เป็น พึ่งความปล่อยวาง หยุดเย็น การเจริญสติเป็นเหตุให้ปล่อยวาง หยุดเย็น ปกติ ถ้าไม่มีสติจะปล่อยวาง หยุดเย็นไม่เป็น สติเป็นมรดกของใจ จงแสวงหาสติ ควบคู่กับการแสวงหาวัตถุ สติจะมีได้ง่ายในสถานที่วิเวก **ถ้ามีสติดีแล้วจะช่วยเราในขณะที่มีปัญหา มีทุกข์ และทุกข์ก็จะไม่เกิด**

วิธีที่สร้างสติให้มีได้ง่าย คือสร้างตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ สร้างลงไปในกาย สติต้องมามีอยู่ที่กายก่อน ต่อไปก็มีอยู่ที่จิตใจ มีเจตนารู้สึกที่กาย เช่นเดินจงกรม ยกมือเคลื่อนไหว ลมหายใจ ให้เติมความรู้สึกตัวกับอิริยาบถของกาย หาวิธีที่จะรู้สึกตัวตลอดเวลา จนว่าสติมีมากในกายและในจิตใจ จนว่ากายใจมีแต่สติความรู้สึกตัวจนเป็นอันเดียว

สติเป็นปัจจัยพัฒนากายใจ ศีลสมาธิปัญญาก็เกิดมีขึ้นที่กายและจิตใจ ศีลสมาธิปัญญาก็รักษากายใจอีก กายใจก็บริสุทธิ์ปกติ หลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง ปลอดภัยในชีวิต

## ลิขิตชีวิตตนเอง

(วันที่ ๒๔ มกราคม)

ถ้ามีสติก็ถูกต้องแล้ว ไม่ต้องคิดหาอะไร สติจะนำพาเห็นแจ้งเอง มีสติก็คือมีธรรมะ มีธรรมะก็ย่อมชนะอธรรม ถ้ามีสติก็เป็นองค์มรรคแล้ว เป็นกลางแล้ว ชอบแล้ว ได้ทำเหตุดีแล้ว เมื่อเหตุดีก็จะมีผลดี

**พุทธศาสนาสอนให้ทำกรรมดี เชื่อกรรม การกระทำดี เป็นการลิขิตชีวิตตนเอง ไม่ใช่เทวดาฟ้าดินที่ไหน ไม่ได้เกี่ยวกับฤกษ์งามยามดีที่ใด อยู่ที่การกระทำของตนโดยแน่แท้ ถ้าทำดีก็มีดี ถ้าทำชั่วก็มีชั่ว ตนนั่นแหละจะรู้เอง ดีอยู่ที่ตน ชั่วอยู่ที่ตน คนอื่นดีให้ไม่ได้ ดีเป็นนามธรรมก่อน ไม่ต้องได้รอ ทำดีก็ดีทันที ทำชั่วก็ชั่วทันที**

## เห็นตามธรรมชาติ

(วันที่ ๒๕ มกราคม)

คนผู้มีสติ เวลากินข้าวจะไม่พูด เมล็ดข้าวก็ไม่ตก น้ำแกงก็ไม่หยด ผู้มีความเพียรเจริญสติ เวลาเดินจงกรมร่วมกันจักไม่พูดคุยกัน ผู้มีสติคือผู้มีความเพียร เวลาใดมันหลงคิดไป มีสติ

หยุดความคิดเรียกว่าภาวนา เมื่อมีสติจึงจะเห็นคิดเห็นหลง การใช้สติให้มากจะมากด้วยสติ สติมีอยู่ที่กายและจิตใจจึงจะเป็นสติปัฏฐาน เมื่อเห็นเมื่อฟังต้องดูตัวเองคือการประพฤติธรรม คนผู้ที่ดูตนมีน้อย คนผู้ดูคนอื่นมีมาก ถ้าดูตนเห็นตนก็จะได้เห็นธรรม การดูตนเองคือการรับผิดชอบตนเอง รักษาตนเอง จะพึ่งตนได้

บางคนเห็นรูปด้วยตาเป็นสีเป็นแสงตลอด มีกลิ่น มีรส นั้นคือนิมิต บางคนก็สมมติว่าฝันร้าย สมมติว่าฝันดี ความฝันไม่ต้องจริงจังอะไร อย่าพะวงหลงตัว กลางคืนก็ว่าฝัน กลางวันก็ว่าคิด เป็นเช่นนั้นเอง ถ้าง่วงก็ให้เห็น ร้อนหนาวก็ให้เห็น อย่าเข้าไปเป็น ถ้าเป็นนั่นแหละคือทุกขสัจ

**ความหลงที่น่ากลัวคือเข้าไปเป็น ความไม่หลงคือเห็นธรรมดา ๆ เป็นเช่นนั้นเอง** ทุกข์ในอริยสัจคือเข้าไปเป็น เวทนามีอยู่ตามธรรมชาติ ร้อนหนาวมีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เมื่อเข้าไปเป็นนั้นจึงจะเรียกว่าทุกข์ ถ้าเห็นมันสุขเห็นมันทุกข์ นั่นก็ปลอดภัยแล้ว แต่ถ้าเป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์ นั่นอันตราย จะเป็นภพเป็นชาติเวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไป ถ้าเห็นตามธรรมชาติ ก็เรียกว่าเห็นธรรมก็ได้

## เราจะหลงทำไม

(วันที่ ๒๖ มกราคม)

การปฏิบัติธรรมมีไม่มาก เรามาสร้างตัวรู้สึกตัว สร้างความรู้สึกตัวให้มาก ๆ ความรู้สึกตัวเป็นธรรมะฝ่ายกุศล กุศลอื่นที่ยังไม่ได้เกิดก็จะเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญมากขึ้น ถ้าไม่มีความรู้สึกตัวก็ไปในทางหลง ความหลงเป็นฝ่ายอกุศล มีสติรู้กายอยู่เนื่อง ๆ เรียกว่าภาวนา

**ทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม เราจะหลงทำไม เรามีสิทธิที่จะไม่หลง ความไม่หลงนำพาไปสู่อิสระ ความหลงทำให้เกิดความเป็นทาส** เช่นเราเป็นคนไทยก็มีสิทธิที่จะอยู่ในเมืองไทยทุกคนต้องมีอิสระ เราเป็นคนมีสิทธิ์ที่จะเป็นมนุษย์ เป็นอริยะได้ ปราศจากการไปสู่ภพภูมิที่ต่ำ คืออบาย

การปฏิบัติธรรมก็คือการรับผิดชอบตนเอง ทุกคนมีสิทธิที่จะไม่ทุกข์ไม่โกรธไม่หลง การกระทำบางอย่างเป็นกิริยาเฉย ๆ การกระทำบางอย่างจึงเป็นกรรม ความหลงเมื่อเกิดขึ้นกับเรา ๆ มีสิทธิที่จะไม่หลง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นกับเรา ๆ มีสิทธิที่จะไม่ทุกข์ ทุกคนก็ทำได้ แก้ได้ เปลี่ยนได้ ไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะจำนนต่อความทุกข์

การปฏิบัติก็คือเปลี่ยนความผิดให้เป็นถูก ภาวนาก็คือทำความดีให้มาก ๆ การเจริญสติก็คือทำกรรมฐาน เมื่อมีการกระทำ ก็มีผลคือวิปัสสนา กรรมฐานเป็นกรรม วิปัสสนาเป็นผล คือเหตุกับผล

ในรูปธรรมมีธรรมอยู่ในนั้น เห็นธรรมชาติ ถ้าเอาธรรมชาติมาเป็นตน เรียกว่าอวิชชา มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด (ทุกข์) ในรูปธรรมและนามธรรมมีอาการอยู่ในนั้น ถ้าเป็นสักแต่ว่านั้นคือสติสัมปชัญญะ เห็นถูก สัมมาทิฏฐิ เป็นวิชชา การได้บรรลุธรรมเห็นธรรม ก็คือเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง

## มองแต่แง่ดี

(วันที่ ๒๗ มกราคม)

การปฏิบัติธรรมคือสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะให้มีอยู่ในกายและในจิตใจ ถ้าจะพูดรวม ๆ แล้วก็คือความรู้สึกตัว จุดยืนของผู้ปฏิบัติคือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นธรรมกำมือเดียว ทั้งเห็นทุกข์และทั้งดับทุกข์ ก็คือความรู้สึกตัว ถ้ามีความรู้สึกตัว ก็มีความปล่อย ความวาง ความหยุด ความเย็น ก็มีอยู่ในความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็เป็นทั้งศีลสมาธิและปัญญาอยู่ในนั้น ความรู้สึกตัวก็เป็นการละความชั่วทำความดีและจิตก็บริสุทธิ์ ความรู้สึกตัวทำให้เกิดความหลุดพ้นได้ด้วย

**มองในแง่ดี ฟังเสียงทุกเสียงเหมือนเสียงพระสวดมนต์ ดูคนทุกคนเป็นพระพุทธเจ้า อยู่ที่ใดที่นั่นคือนิพพาน** เรามาตัวเปล่าเราก็ต้องมีตัวเปล่ากลับไป เรามาตัวเปล่า แต่เราก็มีลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมือง มีอะไร ๆ มากแล้ว รู้จักพอเสียที

การศึกษาธรรม รู้ทั้งความจริงและความเท็จ เห็นทั้งความผิดและเห็นทั้งความถูก

## อ่านตัวเอง

(วันที่ ๒๘ มกราคม)

ได้กำหนดเวลาปฏิบัติธรรม ๗ วัน เพื่อเป็นการฝึกหัดสร้างสติอย่างต่อเนื่อง เราก็ได้สัมผัสกับสติมากบ้างน้อยบ้างตามสมควรแก่การปฏิบัติ ทุกคนก็รู้เอาเอง รู้ได้น้อยมาก ว่าความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร เห็นอะไรก็ได้รับคำตอบแล้วว่าเห็นกายเห็นใจ รู้แจ้งกายรู้แจ้งใจ ว่าเป็นรูปธรรมนามธรรม อุปมาเหมือนดูหนังสือ มันก็อ่านอยู่ในตัวดูไปอ่านไปในที่สุดก็อ่านได้รู้เรื่อง เกิดปัญญา ก็ให้อ่านไปเรื่อย ๆ เมื่อกลับไปบ้านกลับนำอ่านดู รู้เรื่องกายใจ บางทีมันเกิดขึ้นมาให้เรา

เห็นก็รู้ได้ อ่านได้ หลุดพ้นได้ ไม่ติด ทำถูกเห็นถูก คิดถูก จนจบสิ้นในชีวิตทั้งหมด จนไม่มีกิจที่จะต้องทำต่อไป

## สัมผัสเอาเอง

(วันที่ ๒ กุมภาพันธ์)

ฝึกการเจริญสติ การเคลื่อนไหวให้สัมผัสกับสติ สติได้สัมผัสกับกายกับใจ ก็จะเกิดความปลอดภัย จะเห็นคุณค่าของสติ ถ้าหลงไม่มีสติทีไรก็ตกใจ ไขว่คว้าหาสติทันที สติทำให้กายใจบริสุทธิ์ สอนกันไม่ได้ต้องสัมผัสเอาเอง วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่จะต้องสัมผัสเอาไม่ใช่รู้เพราะการบอกเล่า หรือจำเอา

สติเมื่อพัฒนาให้มีมากขึ้นจะเป็นเครื่องมือถลุง เกิดญาณปัญญารู้แจ้ง ได้ยินได้เห็นสิ่งใดรู้แจ้งทั้งหมด โดยเฉพาะกายและจิตใจ เห็นแจ้งจนกายใจหลอกไม่ได้ การศึกษา เมื่อสติมีอยู่ที่กายและที่จิตใจแล้ว ก็ได้ชื่อว่าศึกษาตรง ปฏิบัติตรง ก็จะรู้เห็นพบเห็นแต่ในเรื่องของปรมัตถ์ไม่เกี่ยวกับพิธีรีตอง

**การสร้างสติตามหลักของสติปัฏฐานสี่ จะพบเห็นทุกข์และทางดับทุกข์ และดับความทุกข์ โกรธ โลภ หลงได้ก่อนเรื่องอื่น กุศลอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นตามลำดับ หลุดพ้น บริสุทธิ์ต่อไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดมีแต่สภาวะที่เห็นไม่ได้เป็นอะไรเลย นี้คือที่สุดแห่งความปลอดภัย**

การเจริญสติ นำพาไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตด้วยประการฉะนี้แน่นอน

## มองให้ทะลุปรุโปร่ง

(วันที่ ๓ กุมภาพันธ์)

ในกายอันประกอบไปด้วยจิตใจที่รู้อะไรได้ อบายภูมิก็เกิดขึ้นที่นั้น สวรรค์หกชั้นก็เกิดมีขึ้นที่นั้น พรหมโลกสิบหกชั้นตลอดถึงมรรคผลนิพพานก็มีอยู่ในกายและในจิตใจนั้น การเจริญสติทำให้เกิดภูมิมนุษย์ไปสวรรค์ พรหมโลกจนถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าขาดสติก็ทำให้เกิดในภูมิของอบายได้ง่าย

พิธีกรรมทางศาสนากระทำให้ทะลุปรุโปร่งถึงประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ไหว้พระพุทธอย่าให้ถูกทองคำ ปูน โลหะ ไหว้พระธรรมอย่าให้ถูกแต่ตำรา ไหว้พระสงฆ์อย่าให้ถูกลูกหลานชาวบ้าน

**ถ้าเห็นความชั่วให้มองทะลุถึงความดี ถ้าเห็นความผิดให้มองทะลุถึงความถูกเปลี่ยนแปลงไปสู่ความถูกต้อง**

**เรื่องของจิตใจ  อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด**

**เรื่องของจิตใจ  เปลี่ยนไปสู่ความถูกได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง**

## ความสุขที่แท้อยู่ที่จิตใจของตน

(วันที่  ๔  กุมภาพันธ์)

กิจวัตรวิธีวัตร  เป็นการเตรียมความพร้อมให้เป็นงาน  งานตนและงานผู้อื่น  การทำวัตรสวดมนต์  การทำความสะอาด  การเคารพอ่อนน้อม  การช่วยตนและการช่วยผู้อื่น  และช่วยสิ่งของ  ตลอดถึงสิ่งแวดล้อม  ถ้าเราอยู่ที่ใด  ดูอะไร ๆ ให้ทะลุปรุโปร่ง  อย่าดูแต่ในกุฏิ  ศาลา  ดูให้เห็นปัจจัยนิสสัย  แล้วนำมาพัฒนาตน  หัดเอาอย่างของคนดี  เห็นความชั่วเป็นบทเรียนป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นแก่เรา  การนอนการตื่นเป็นเวลา  ทุกอย่างให้เป็นระเบียบเรียบร้อย  ฝึกหัดเป็นผู้นำในการกระทำและในทางความคิด  ไปสู่ความดีงาม (วัฒนะ)

การศึกษาตน  พัฒนาตน  คือสร้างสติสัมปชัญญะ  ความรู้อย่าคิดเอา  ให้กระทำเอา  ทำให้เป็น  ทำดีทำให้ง่าย ๆ กระตือรือร้นในการทำความดี  ความดีความถูกต้องให้กระทำเอาเองอย่าคอยจากคนอื่น  การทำความดีความถูกต้องให้กระทำเอาเอง  อย่าคอยจากผู้อื่น  การทำความดีนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตนเอง  การหวังพึ่งความดีจากผู้อื่น  เหมือนพึ่งร่มเงาของก้อนเมฆอย่าไปหวังอะไรให้มาก

**การทำดี  ดีกว่าการคิดดี  การคิดอยากได้อะไร ๆ โดยไม่มีการกระทำลงไป  ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย  ความสุขอย่าไปหวังพึ่งแต่อามิส  ความสุขที่แท้อยู่ที่จิตใจของตน**

## วันเทียนธรรมรำลึก

(วันที่  ๑๖  กุมภาพันธ์)

ในวันเทียนธรรมรำลึกเรามาเจริญสติ  สติคือธรรมแม่บทของฝ่ายกุศล  ใครขยันสร้างก็ได้สติมาก  มีสติมาก  ความลักคิดหลอกไม่ได้  สุขทุกข์ก็หลอกไม่ได้

**ผู้มีสติดี  ความโกรธ  โลภ  หลง  หลอกไม่ได้  เวทนา  สัญญา  สังขาร  วิญญาณหลอกไม่ได้**

**ผู้มีสติจะเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ**

**ผู้มีสติดีจะไม่จนกับอาการของกายและจิตใจ**

**ผู้มีสติจะไม่ด่วนรับและไม่ด่วนปฏิเสธ**

**ผู้มีสติจะรู้จักทักท้วงความคิด ไม่ทำตามความคิดง่าย ๆ**

**ถ้ามีสติดี ความคิดจะขอโอกาสจากสติ**

สติจะเป็นเจ้าของกายและจิตใจ เช่นเวลาเราจะลุก พอมันคิดจะลุกก็ลุกไปเลยอย่างนี้ไม่ถูกต้อง ถึงแม้มันคิดขึ้นก่อน แต่ก็ต้องให้สตินำไป อย่าให้ความคิดพาไป

## ปลุกหมู่มิตร

(วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์)

ปลุกหมู่มิตรให้ตื่น โดยกล่าวคำว่า วัดโมกข์ คือที่อยู่แห่งความหลุดพ้น **ผู้ไม่ประมาทตื่นอยู่ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละคนโง่ไปไกล เหมือนม้าที่มีฝีเท้าดีละม้าที่ไม่มีกำลังฉันนั้น**

**ผู้ใดประมาทแล้วในกาลก่อน ภายหลังไม่ประมาท ชื่อว่าได้สร้างโลกให้สว่างแล้วเหมือนพระจันทร์พ้นจากเมฆฉันนั้น**

พายเถิดพ่ออย่ารั้งรอพาย ตลาดจะวายสายบัวจะเน่า

รกกะสิหม่น หนามส่นกะสิมา ป่าขี้อ้น ต้นหนามกะสิถาง (ถึงรกก็จะมุด หนามทิ่มก็จะฝ่า ไม่กลัวป่าขี้อ้น ต้นหนามก็จะถาง)

ตื่นแต่ดึก สึก (ศึกษา) แต่หนุ่ม

ความเพียร ทำให้ล่วงพ้นทุกข์ได้

ธรรมดาแสงแดดไม่เป็นที่พอใจสำหรับคนผู้ขี้ร้อน ละอองฝนไม่เป็นที่พอใจสำหรับคนขี้หนาว คนนอนตื่นสายไม่เป็นที่พอใจสำหรับคนผู้ปลุกให้ตื่น

## ลำดับชั้นของการรู้

(วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์)

ตื่นแต่ดึก สึก (ศึกษา) แต่หนุ่ม

ภูเขาศิลาแท่งทึบไม่สะเทือนเพราะลม ฝน แดด นินทา สรรเสริญฉันใด บัณฑิตไม่สะเทือนเพราะแดด ฝน ลม นินทา สรรเสริญฉันนั้น

ช่างดัดลูกศรก็ดัดลูกศร ช่างถากก็ถาก บัณฑิตย่อมฝึกตน

สนามฝึกที่วัดโมกข์คราวนี้มีหลายรส มีทั้งลมหนาว แสงแดดร้อน ฝนตกเปียก มารไม่มีบารมีไม่แก่ ชีวิตของผู้มีสติก็มีแต่บทเรียน สติ คือนักศึกษาพระธรรม สติจะเห็น ตำราคือกายใจ สติจะเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นชั้นประถม

**รู้รูปนาม จบชั้นประถม**
**รู้อารมณ์ปรมัตถ์ จบชั้นมัธยม**
**รู้อาการเกิดดับไม่เหลือ จบชั้นอุดม**

## พบเห็นอาการของกายของใจ

(วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์)

สนทนาธรรมแก่ผู้ปฏิบัติ มีคำถามว่า มันคิดมาก มันง่วงมาก มันหดหู่ มันเบื่อ มันรู้สึกว่ายาก

ก็ตอบว่า **ถ้าเรามีความรู้สึกตัว สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ มันก็คืออาการต่าง ๆ ของกายและจิตใจ ความรู้สึกตัวจะทำหน้าที่เป็นผู้เห็น ได้พบเห็นอาการเหล่านี้ และได้กระทำให้แจ้งในสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว เห็นแล้วผ่านไป หลุดไป พ้นไป ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร มันเป็นธรรมชาติธรรมดา เป็นเช่นนั้นเอง**

ถ้าเราเข้าไปในความคิด ไปเป็นผู้เป็นก็ตัน ทางตัน สุดโต่ง

การปฏิบัติธรรม คืออย่าเข้าไปในความคิด อย่าให้ความคิดพาไป ให้ความรู้สึกตัวพาไปนำไป ฝึกหัดให้สตินำพาพูดคิดและกระทำ

## สติเปิดตำรากายใจ

(วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์)

การเจริญสติ เป็นเอกลักษณ์ในที่วัดนี้ เพราะยังไม่เห็นวิธีใดดีไปกว่าการเจริญสติ การศึกษาหลักของศาสนาก็ตั้งต้นจากการมีสติดูกาย ดูใจ กายใจเป็นตำราเล่มใหญ่ในทางศาสนาและทุก ๆ ศาสนา **สติเปิดตำรากายใจ จนได้คำตอบ กายใจจะบอกความจริงแก่ผู้มีสติเอง ไม่ต้องคิดหาเหตุผลอะไร สติจะนำพาเกิดญาณปัญญา รู้แจ้ง**

วิธีสร้างสติ เจตนาใส่ใจ เพียรทำต่อเนื่อง อย่างน้อยหนึ่งอาทิตย์จึงจะเกิดผล สติต้องสร้างเอา ประกอบเอา คิดเอาไม่ได้ มีสติพร้อมกันไปกับกายที่มีเจตนา เจตนาให้มีอยู่ที่กายและใจไปพร้อมกัน ต่อไปจะเห็นความลักคิด สังขาร สมุทัย เห็นเหตุ เห็นปัจจัย จะรู้จักแยกแยะสลายตัวกูของกูออกไป ความทุกข์ลดลง หรือหมดไป ตัวเราจะรู้เห็นเอง

## เพิ่มธรรมให้แก่ตน

(วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์)

การประกอบพิธีทำวัตรสวดมนต์ และเจริญภาวนา เป็นการเพิ่มธรรมให้แก่ตน วันคืนผ่านไป ๆ เราก็ได้เติมความดีให้ตน มีสติความรู้สึกตัว จะทำอะไรในชีวิตประจำวันเป็นการเพิ่มเติมความรู้สึกตัว **เมื่อมีความรู้สึกตัวก็อบอุ่นเสมือนอยู่บ้านพ่อของตน** มีบรรยากาศ มีธรรมชาติสร้างสรรค์ สนิทสนมกับธรรมชาติในตน นอกตัว ฉลาดเฉลียว หลุดพ้น หมดภัย

ชีวิตของเราท่านทั้งหลาย จงสร้างสรรค์ตนคือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี้แหละจะเป็นที่พึ่งให้แก่ตน อย่ามัวแต่ไปคิดอย่างอื่น ทำอย่างอื่น จงปรารภความเพียร มีสติรู้กายรู้จิตใจ ถ้ารู้กายรู้จิตใจแล้ว ก็จะรู้สิ่งอื่นอย่างอื่นตามไป รู้จบรู้ครบถ้วน สติคือความรู้สึกตัวนี้จะนำพาให้ฉลาดเกิดปัญญาได้ทุกคน ถ้าทำให้มี ทำให้มาก เป็นหน้าที่ของเราโดยแน่แท้ ถ้าคนเราขาดความรู้สึกตัวก็คือประมาทแล้ว ปัญหาจะเกิดตามมา ความหลงก็จะครองกายใจ กายใจก็ไม่ปลอดภัย

วันหนึ่ง ๆ จงเดินจงกรมอย่างน้อยที่สุด ๑ ชั่วโมง มีเจตนาให้มีสติไปกับการเดิน วันหนึ่ง ๆ เจตนาสร้างสติ เอากายสร้างจังหวะอย่างน้อยที่สุด ๑ ชั่วโมง มีสติรู้สึกตัวตลอดชีวิต

## พิสูจน์ได้เลย

(วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์)

สอนธรรมทุกวัน ปฏิบัติธรรมทุกวัน มีสติทุกวัน มีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง มัจจุราชตามไม่ทัน ละความทุกข์ไปไกล อยู่คนละภูมิ

**คนเราทุกคนมีรูปธรรมนามธรรม มีสิทธิทำดีละชั่วได้ อาศัยรูปธรรมนามธรรมนี้ละชั่วทำดี การทำความดีต้องเริ่มต้นจากความรู้สึกตัว สร้างเดี๋ยวนี้มีได้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอเหมือนทรัพย์ภายนอก** แต่คนส่วนมากเข้าใจเอาว่าทรัพย์ภายใน คือมรรคผลต้องทำในชาตินี้ ตายไปแล้วจึงจะได้รับชาติหน้า เป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก และเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน แล้วพูดได้เลยว่า**การแสวงหาอริยทรัพย์ภายในนั้นเป็นปัจจัตตัง เดี๋ยวนี้**

ทดลองได้เลยเจริญสติปัฏฐานสี่ ตามพระสูตรที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้นั้น ก็มีได้ในตัวเราเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน มีอยู่ในตัวเราแล้วทุก ๆ คน ทดลองดูได้เลย เอามือวางไว้บนหัวเข่าทั้งสองข้างให้รู้สึกตัว ตามแบบที่หลวงพ่อเทียนสอน พิสูจน์ได้เลย รับประกันได้ ต้องรู้แจ้งในมรรคผลแน่นอน

## ทางเอก

(วันที่ ๑ มีนาคม)

ชีวิตของเรานี้ ถ้าเราศึกษามีสติสัมปชัญญะ จะเห็นแจ้งในชีวิตของตนไปเรื่อย ๆ พอเรามีสติดูกายก็จะเห็นจิต และในกายในจิตใจก็จะเห็นเวทนา และจะพบเห็นธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล สภาวะความรู้แจ้งก็จะจัดสรรลำดับละชั่ว ทำดี จิตก็บริสุทธิ์ ความทุกข์ โกรธ โลภ หลงหมดไป คนเรานะถ้าศึกษาไม่ถูกที่ถูกทางก็ไม่หลุดพ้น วกวนอยู่ในวัฏสงสาร ความทุกข์ โกรธ โลภ หลงก็จะบังคับเราตั้งแต่เกิดจนตาย แทนที่เราจะเอาชนะได้ก่อนสิ่งอื่น

การเจริญสติ เป็นเครื่องมือถลุงอกุศลธรรมให้เหือดหายไปได้อย่างทันตา ไม่ต้องรอจนถึงชาติหน้าอะไรเลย มาพิสูจน์ดูด้วยกัน **การเจริญสติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางเอกเข้าถึงมรรคผลได้ จงให้โอกาสแก่ชีวิตตนในทางนี้บ้าง สมควรที่จะทำก่อนสิ่งอื่นใด เพราะเป็นความปลอดภัยของชีวิตตนแท้ ๆ บางคนจนแก่เฒ่าก็ไม่ค่อยรู้เรื่องนี้เลย ปิดประตูตัวเอง ถึงตายอยู่ในกรงโลก ตายทิ้งไปเปล่า ๆ**

## ตลาดนัดแห่งธรรม

(วันที่ ๒ มีนาคม)

เรามีนัดกันมารวมเพื่อศึกษาธรรม เสมือนว่าเป็นตลาดนัดแห่งธรรม ชวนกันมาดูธรรม เอาสติเป็นดวงตา ดูกายดูใจ ที่เกิดขึ้นแห่งธรรมก็อยู่ที่กายและที่จิตใจ จะพบเห็นของจริงแบบไม่จริง ของจริงแบบจริง ก็จะรู้เอาเอง อย่ามัวแต่ฟังอย่างเดียว และเห็นกิริยาอาการเท่านั้นก็เชื่อศรัทธายังใช้ไม่ได้

การเผยแพร่ธรรมไม่เหมือนนักจัดรายการ ใครเรียนมามาก คิดเอามากก็พูดได้มาก ให้ถูกใจและให้ขัดใจก็ได้ทั้งนั้น การถูกใจอาจไม่ถูกต้อง ความถูกต้องอาจไม่ถูกใจ แต่การมีสติดูกาย ดูใจนี้ จะพบปะกับความจริงความไม่จริง เป็นธรรมชาติ เป็นอาการอย่างไร สมมติอย่างไร ปรมัตถ์อย่างไร ทุกข์อย่างไร พ้นทุกข์อย่างไร ท่านจะได้คำตอบ ถ้าหากท่านมีสติดูกายดูจิตใจ ในกายมีทั้งสมมติบัญญัติ ปรมัติบัญญัติ และในจิตใจก็เช่นกัน วัดบ้านท่าทางเกวียนเป็นตลาดนัดแห่งธรรม ผู้ใดมีสติดูก็จะเห็นและเห็นแจ้งได้หลายอย่าง หลุดพ้นได้

**ชาวโลกเขาก็มีตลาดนัดหลายรูปแบบ เป็นแต่เพียงสมมติทั้งสิ้น ได้สมมติไป ได้บัญญัติไป จนล้นโลกแล้ว เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักอิ่ม แต่ถ้าเรามาดู เอาสติดูกายใจ จะเห็นแจ้ง มีหลายรส มีทั้งปล่อย ทั้งวาง หยุดเย็น หลุดพ้นสารพัดอย่าง เห็นแจ้งแล้วไม่ได้**

**เอาเหมือนตลาดนัดของทางโลก เห็นแล้วมีแต่หลุดพ้น จะว่าอิ่มหรือว่าเต็มหรือว่าว่างก็ได้ จนในที่สุดดับไม่เหลือแห่งทุกข์ทั้งปวง**

## รู้ธรรมอาจไม่มีธรรม

(วันที่ ๓ มีนาคม)

มีนักปฏิบัติธรรมมาสนทนาธรรมว่า

ผู้ข่า (ผม,ฉัน) ฮู้อิหยัง (อะไร) แต่วาจิตใจมันบ่ทุกข์บ่โกรธ มีคนมาด่าหลายเถื่อ (หลายครั้ง) มันกะโกรธบ่ได่ (มันก็ไม่โกรธ) แม่นว่าสิมีผู้ซิมาข่าให้ตายกะคือสิบ่โกรธ (แม้มีคนมาฆ่าให้ตายก็คงไม่โกรธ) แต่ว่าผู้เพิ่นว่าฮู้ธรรมะเป็นหยังจังมาด่าผู้ข่า (ทำไมคนที่เขาว่ารู้ธรรมะแล้วจึงมาด่าผม,ฉัน) บัดด่าผู้ข่าแล่วกลับมาขอโทษ (เมื่อด่าแล้วจึงมาขอโทษ) จักว่าจักเทือ (ไม่รู้กี่ครั้ง)

ตอบว่า **คนรู้ธรรมอาจไม่มีธรรมก็ได้ ความไม่ทุกข์ ความไม่โกรธนี่เรียกว่ามีธรรมะแล้ว การบ่ทำชั่ว ทำแต่ความดีและทำจิตใจบริสุทธิ์ก็คือปฏิบัติธรรม**

ถามว่า ผู้ลังคนนังได่ (บางคนนั่งได้) ๘ ชั่วโมง เพิ่นมาคือเก่งแท่ (เขาเก่งจัง) เพิ่นฮู้ธรรมะบ่ (เขารู้ธรรมะหรือเปล่า) ผู้ลังคนหมผ้าจีวรนุงสบงแต่วาบ่โกนผมนั่นเพิ่นเฮ็ดจั่งได่ (บางคนห่มผ้าจีวรนุ่งสบงแต่ไม่โกนผม ทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น,เขาทำอะไรบ้าง)

ตอบว่า กิริยารูปแบบก็ย่อมหลอกคนได้ ทำให้คนผู้บ่รู้จริงเกิดศรัทธา ให้ความอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ แต่ว่าบ่ได้รับความฉลาด อันเกิดจากนำมาปฏิบัติ ผู้สอนให้ฉลาดก็มี ผู้สอนให้เกิดศรัทธาก็มี โดยที่ไม่ได้ทำแบบที่ว่านี้ก็มีเยอะแยะ ผู้ที่เอารูปแบบก็สร้างรูปแบบ อาจเป็นมารยาสาไถก็ได้หรืออาจมี

## เป็นพระทางใจ

(วันที่ ๙ มีนาคม)

เป็นพระเป็นได้ทางจิตใจ ใจประเสริฐแล้ว กายก็ดีไปด้วย วาจาก็ดีเช่นกัน การฝึกให้มีสติรู้สึกตัวเป็นทางให้ถึงธรรม มีคุณ มีการปฏิบัติดี ประเสริฐเป็นพระได้ในทางนี้ จงใส่ใจในทางฝึกตน มีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เรามาฝึกหัดกันจริง ๆ เอาผิดกับความหลง อย่าให้ความหลงเอาไปฟรี ความหลงเป็นศัตรูของสติ สติเป็นศัตรูของความหลง เมื่อมีสติดีความหลงก็ไม่มี ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง ความหลงก็เหือดแห้งหรือหมดไป เมื่อความหลงไม่มี ความทุกข์จะมีได้อย่างไร

ชีวิตของเรามีตัวรู้สึกตัว หรือว่ามีความหลงตัว วิชากรรมฐานจะแก้ไขจุดนี้แน่นอน

## สอนตน

(วันที่ ๑๐ มีนาคม)

ทาน ศีล ภาวนา **ภาวนาคือทำดีให้มาก แก้ผิดให้เป็นถูก แก้หลงให้เป็นไม่หลง ภาวนาคือตั้งใจสอนตน สติสัมปชัญญะ เป็นคุณธรรมที่ทักท้วงตน เฝ้าดูตน ก็จะเห็นตน รู้แจ้งในตน** อาศัยหลักกรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการกระทำ ผู้มีสติจะเห็นตนทำดี ทำไม่ดีก็เห็น การฝึกตนเป็นสิ่งสำคัญ ฝึกให้เป็นให้เห็นแจ้ง แก้ไขไปสู่สิ่งถูกต้อง ความถูกก็สอนให้ถูก ความผิดสอนให้ถูก

๕ วันที่เรากำหนดมาฝึกตน หาเรื่องสอนตนอยู่ตลอดเวลา ผู้มีสติก็คือผู้ที่สอนตน สติเห็นกายก็สอนกาย สติเห็นใจก็สอนใจอยู่ในนั้นทันที อย่ามัวแต่ถาม อย่ามัวแต่คิดกันอยู่เท่านั้น เวลาหลงรู้จักแล้ว เวลาผิดให้แก้ไข

จงหาวิธีใส่ใจที่จะรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ให้คุ้นเคยกับความรู้สึกตัว ความรู้ตัวครองกายและครองใจ ก็จะเกิดเป็นศีล สมาธิ และปัญญาเอง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผลของสติ มีสติดีจนไม่เผลอก็เป็นธรรมเป็นวินัย ถึงธรรมถึงวินัย

## สู่ความชอบธรรมของชีวิต

(วันที่ ๑๑ มีนาคม)

เพิ่มธรรม ให้ธรรมที่เป็นกุศลคือสติ สัมผัสสติดูด้วยตนเอง สัมผัสกับความหลงด้วยตนเองว่าเป็นอย่างไร จะเกิดธรรมชาติสอน ได้พบได้เห็นของจริง ผิดจริงถูกก็จริง แก้ได้หลุดได้หลุดได้ พ้นได้

ความรู้สึกตัว เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป สติต้องมีอยู่ในกายในจิตใจ กายใจนี้จะสอนเรา ว่ากายธรรมชาติอาการคืออย่างไร ใจธรรมชาติอาการอย่างไร ความรู้สึกตัว เข้าไปเกี่ยวข้องกายใจอย่างไร ฉลาดเพราะเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง

**ศาสนาก็คือเรื่องของกายใจ บุญบาปก็คือเรื่องของกายใจ นรกสวรรค์ กายใจที่ใช้ผิดถูก ตลอดถึงสวรรค์นิพพาน ก็คือกายใจ** แบ่งแยกให้เห็นชัด ถ้ามีสติมากก็ย่อยแยกได้ เห็นเป็นกองรูปกองนามกองขันธ์ เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน อิริยาบถของรูปกายก็เห็นแจ้งรู้แจ้ง อิริยาบถเอามาผลิตความรู้สึกตัวไม่ได้ปิดไตรลักษณ์ ขันธ์ห้าก็ไม่เป็นทุกข์ เห็นแจ้งในขันธ์ห้าตามความเป็นจริง ขันธ์ห้าทำให้เกิดความหลุดพ้น รู้แจ้ง ล่วงภาวะเดิม จิตบริสุทธิ์

การเจริญสติอเนกประสงค์ในทางธรรมะ สติสัมปชัญญะลิขิตชีวิตของเราไปสู่ความชอบธรรม

## ชีวิตประจำวันอยู่คู่กับสติ

(วันที่ ๑๕ มีนาคม)

ชาวบ้านชาววัด **พวกเราเป็นนักบวชอยู่วัดวาอาราม หน้าที่ของเราประพฤติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ยกตนออกจากทุกข์ได้แล้ว ก็ไปสอนผู้อื่นด้วย** อย่าประมาทเวลามีพร้อมแล้ว ศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง โดยเฉพาะวิชากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิชาเอกของคนเราจำเป็นต้องศึกษา

ชีวิตประจำวันอยู่คู่กับสติ ความรู้สึกตัวเป็นมรดกของกายใจ ขาดจากกันไม่ได้ เอาจนว่าชีวิตจริง ๆ คือความรู้สึกตัว ตกใจเมื่อขาดจากสติ เวลาใดหลง เข็ดหลาบละอายตัวเอง ความหลงตัวเป็นความผิดพลาดของตนอย่างสำคัญ

ได้สัมผัสกับความรู้สึกตัวต่างจากการสัมผัสกับความหลง เป็นทางเลือกของผู้ที่มีสติ เป็นการศึกษาที่มีประสบการณ์อย่างยิ่ง ฟังคำพูดเป็นแต่เพียงความเข้าใจ การเจริญสติจะเข้าถึงความเห็นแจ้ง หลุดพ้นได้ เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติของตนเองได้จริง ละความชั่วได้จริง ทำดีได้จริง จิตใจก็บริสุทธิ์ได้จริง ความเศร้าหมองของจิตใจเป็นอย่างไร ความบริสุทธิ์ของจิตใจเป็นอย่างไร ผู้ที่ได้สัมผัสกับความบริสุทธิ์ของจิตใจก็จะเห็นความเศร้าหมองของจิตใจ ผู้ที่อยู่กับความสะอาด ก็ย่อมรักษาความสะอาด ป้องกันไม่ให้ความสกปรกเกิดขึ้นได้

## คุณธรรมพัฒนาตน

(วันที่ ๑๖ มีนาคม)

ความรู้สึกตัวคือคุณธรรมพัฒนาตนเอง ความหลงตัวลืมตน นำมาซึ่งความเสื่อมเสียความหลงเป็นภัยต่อการใช้ชีวิต ความรู้สึกตัวปลอดภัยในชีวิตทุก ๆ ด้าน ผู้ที่มีความรู้สึกตัวคือได้คบกับบัณฑิต สติสัมปชัญญะเป็นธรรมขูดเกลาให้กายวาจาใจบริสุทธิ์ เป็นการทำดีละชั่วได้ทั้งสามทาง มีความรู้สึกตัวก็ได้พบทางออกหลายทางที่ไกลจากข้าศึกได้ ความรู้สึกตัวมีทั้งเห็นภัยหนีภัยและปลอดภัย

มีหลวงตาบวชเมื่อมีอายุบ้างแล้ว ว่ายังคิดมากยังหลงมาก คิดห่วงลูกห่วงอะไรหลาย ๆ อย่าง นั้นก็แสดงว่าขาดสติ คือห่วงในทางความคิดไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าห่วงแบบมีความรู้สึก

ตัวนี้ทำตนให้ดีทุกเวลานาที ถ้าห่วงลูกเต้าก็ต้องมีสติไม่วิตกกังวล สุขภาพกายใจก็จะดี และมีปัญญาช่วยตนได้ช่วยคนอื่นได้ ก็จะเป็นที่พึ่งของลูกหลานและผู้อื่น

**ผู้มีสติดีทุกชีวิตก็คือญาติทั้งนั้น แม้แต่ต้นไม้ใบหญ้าก็เป็นหน้าที่ช่วยเหลือ ไม่ได้ถูกแบ่งชั้นวรรณะ ตระกูล เป็นธรรมทายาททั้งหมด**

## การเข้าถึงศาสนา

(วันที่ ๑๘ มีนาคม)

การเข้าศาสนามีอยู่สามระดับ ระดับประถม มัธยม และอุดม

**ระดับความเชื่อ (ประถม) เชื่อพิธีรีตอง วัตถุสิ่งของพึ่งข้างนอกตัว (มัธยม) เชื่อตน (อุดม) เชื่อการกระทำ**

**การละความชั่ว (ประถม) การทำความดี (มัธยม) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (อุดม)**

**การรู้ธรรม (ประถม) การมีธรรม (มัธยม) ความไม่มีทุกข์ (อุดม)**

## เริ่มต้นสร้างสติเหมือนเลี้ยงลูกอ่อน

(วันที่ ๒๔ มีนาคม)

การมีสติดีอย่างต่อเนื่อง รู้แจ้งในกายในจิตใจ ความหลงเบาบางหรือหมดไปเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ความทุกข์ก็ไม่มีที่อาศัย ความทุกข์มันอาศัยความหลง ปัญญาญาณก็ขับไล่ความหลง จิตใจก็ว่างจากความหลงปรุงแต่ง ว่างจากความทุกข์ แต่เต็มไปด้วยสติปัญญา จะว่าว่างก็ได้หรือจะว่าเต็มก็ได้ การปฏิบัติธรรมต้องเจริญสติ เมื่อสติมีมากก็จะสนับสนุนให้เกิดความว่าง **การเจริญสติต้องให้สุขุมรอบคอบจึงจะชำนาญ ถ้าทำแบบหยาบคายจะไม่ใช่สติปัฏฐาน** จะไม่พบสัจธรรม ท่านจะเสียเวลา การเริ่มต้นสร้างสติอุปมาเหมือนเลี้ยงลูกอ่อน จะจับจะยกต้องใส่ใจในการเลี้ยงดู

## ที่พึ่งอันเกษม

(วันที่ ๒๖ มีนาคม)

ใจของเราเป็นได้หลายอย่างถ้าขาดสติ ถ้ามีสติดีก็ไม่เป็นอะไร มีแต่ดูแต่เห็นไม่ได้เป็นอะไร ดังนั้นเราจะอยู่ในลักษณะใดก็ขอให้มีสติ เอาจนว่าสติกลืนเอาชีวิตของเราทั้งหมด การ

เจริญสติน้ำพาเราไปสู่ความหลุดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ได้ทั้งหมด สติเป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

วิธีที่จะสร้างให้สติมีมาก ก็ให้เอากายเอาจิตใจนี้เป็นปัจจัยให้เกิดสติ **กายนั้นก็เจตนาเคลื่อนไหวให้มีสติ ส่วนจิตใจนั้นเวลาใดที่มันคิดก็ให้มีสติ** ถ้ามีสติความคิดก็หยุด ความลักคิดเป็นอาหารของสังขาร สติ (ความรู้สึกตัว) เป็นปัจจัยคุมกำเนิดของสังขาร ความผิดพลาดเกิดจากความหลง ความหลงเกิดจากการขาดสติ

การใช้ชีวิตประจำวันเพียรที่จะไม่หลง ใส่ใจความไม่หลง ทำตามวิชาของกรรมฐาน โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐานสี่ เป็นวิชากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด ถ้าศึกษาปฏิบัติตามสติปัฏฐานสี่ ก็จะเข้าใจกรรมฐานอื่นได้โดยไม่ยากอะไรเลย

## ทางของชีวิต

(วันที่ ๓๑ มีนาคม)

ทางของชีวิตคือสติสัมปชัญญะ คนโกรธ คนมีทุกข์ แสดงว่าจราจรติดขัดเสียเวลา ความไม่โกรธ ความไม่มีทุกข์ เป็นเส้นทางมิตรภาพของชีวิต เป็นชีวิตที่สะดวกไม่ติดขัด ทางไปสู่มรรคผลนิพพาน ผ่านไปได้ตั้งแต่ความโกรธ ความทุกข์ ความหลงเป็นต้นไป ความไม่หลงเป็นการเปิดประตูของชีวิต จงเป็นให้ได้ มีโอกาสที่จะได้พบเห็นสัจธรรมของชีวิต

การสร้างสติคือหมายเลขหนึ่ง สติเป็นครูฝึกกายใจ ถ้ากายมีสติ จิตใจมีสติ กายก็จะมีคุณภาพ ถ้าจิตใจมีสติ จิตใจก็มีคุณภาพ สติจึงต้องมีอยู่คู่กับกายใจ จึงต้องพูดกันมาก พูดมาแล้ว ๒๐ – ๓๐ ปี ก็ยังจะพูดต่อไปอีก มันไม่มีอะไรอีกแล้วในการสั่งสอน นอกจากสอนให้มีสติ จะยึดเอาวิธีสอนให้กายมีสติ ให้มีสติไปในกาย ให้มีสติไปในใจ ทุกชีวิตถ้าขาดจากการมีสติก็จะเป็นชีวิตที่เถื่อน จะเป็นภาระแก่ตนเองและคนอื่น แต่ถ้าทุกชีวิต มีสติไปในกายและในจิตใจแล้ว ก็จะเกิดประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น และเป็นประโยชน์แก่โลก โดยประการทั้งปวง

## วิชาหลัก

(วันที่ ๑ เมษายน)

เอาใจใส่ต่อการอบรมสั่งสอนสามเณรน้อยอย่างเต็มที่ ทั้งสั่งสอน ทั้งคุ้มครองดูแลในความปลอดภัย ดูที่ให้นอนที่ให้กิน ที่ให้ขับถ่าย และทั้งดูที่อาบน้ำ ผ้านุ่งห่มบริขาร ต้องเก็บผ้า

ตากผ้า ต้องขยายงานเพิ่มขึ้นอีก เป็นธุระเต็มความพอใจ ตื่นก่อนนอนทีหลัง ตาก็ดูหูก็ฟัง ตักเตือนแก้ไขให้ทันเวลา ถ้าผิดแล้วก็สอนทันที ถ้าดีแล้วก็สรรเสริญส่งเสริม

ส่วนมากในเวลาทำวัตรเช้า – เย็น เป็นเวลาตรง ๆ ต้องเก็บข้อมูลมาพูดในเวลาหลังทำวัตรจบ ทุกครั้งไป แต่เมื่อไม่ได้ข้อมูลอะไร ก็อบรมสั่งสอนธรรมะตามกาลเวลา โดยเฉพาะการมีสติต้องเป็นเอกลักษณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน วันเวลาผ่านไปเท่าไร ถ้ามีสติดีคุณธรรมก็เกิดขึ้นงอกงามขึ้น จนได้เป็นที่พึ่งแก่ตนและผู้อื่น จำเป็นต้องสินสอนให้คนรู้และฉลาด เพราะว่าคนเรากำลังหลงอยู่มาก สิ่งแวดล้อมชวนให้หลง ความหลงเจริญ ความรู้ฉลาดลดลง เราต้องเป็นธุระอย่างความพอใจ จะอ้างโน้นนี้ไม่ได้

การสอนเบื้องต้น ต้องสอนให้มีความรู้สึกตัวคือให้มีสติ จึงมีวิชากรรมฐาน เป็นวิชาหลักของการสอนวิชาอื่น ๆ ต่อไป

## ธรรมเอนกประสงค์

(วันที่ ๒ เมษายน)

การทำดีคือ เจริญสติ สติเป็นปัจจัยให้ความดี สติทำให้เกิดความสงบ เกิดความหลุดพ้น สติเป็นเหตุไม่ให้เกิดความหลงตัวลืมตัว สติมีมาก ความทุกข์หมด ผู้ที่พ้นทุกข์ได้เกิดจากการเจริญสติ

**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นได้เพราะมีสติ สวรรค์นิพพานจะมีได้ก็ต้องสร้างสติ** สติเป็นธรรมให้เกิดธรรมกุศลอเนกประสงค์ ถ้าขาดจากสติเสียแล้ว ไม่มีทางที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้ การเจริญเติบโตในทางร่างกาย ก็ทานอาหาร การเจริญเติบโตในทางพระธรรม (คือทางใจ) ต้องมีสติ จะหลีกเสียไม่ได้

การสร้างสติก็มีอยู่หลายวิธี วิธีที่แม่นยำและแน่นอนที่สุดคือ แบบการเจริญสติปัฏฐาน ที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันที่ได้ผลคือหลวงพ่อเทียน โดยได้เผยแพร่อยู่ในขณะนี้ การสร้างจังหวะ การเดินจงกรม เป็นวิธีที่ตรง ๆ ไม่ต้องบริกรรมใด ๆ เลย ให้ตรงเข้าไปสัมผัสกับสติเลย เอากายทำและก็ให้มีสติไปในกายจริง ๆ ให้นำไปทำเอาเอง ก็จะรู้เอาเอง

## รู้ตื่นเบิกบาน

(วันที่ ๕ เมษายน)

อบรมสามเณรภาคฤดูร้อน ให้รู้ให้ตื่นให้เบิกบาน **สติเป็นคุณธรรมให้รู้ตื่นและเบิกบาน** ด้วย ทำอย่างไรเราจึงจะมีสติและมีสติมาก ไม่ว่าสิ่งอันใดถ้าจะมีมาก ก็ต้องสร้างต้องเก็บต้องออม เราเก็บสะสมความรู้สึกตัว อย่าใช้จ่าย เก็บเอาความรู้สึกตัว กายวิเวก จิตวิเวก ทำให้สติงอกงาม ทันเวลา เราจึงต้องศึกษาอะไรเป็นเหตุให้หลง อะไรเป็นเหตุให้รู้ มีประสบการณ์ได้บทเรียน ผู้ที่ศึกษาปฏิบัติได้แต่บทเรียนทุกวันทุกเวลา ผิดก็เป็นครู ตัวเราเป็นผู้เห็นตัวเราผิดหรือถูก มีความชำนาญในการเตือนตนเองอยู่เสมอ ก้าวหน้าไปในทางดี ความรู้สึกตัวมีมาก ง่ายที่จะรู้ ยากที่จะหลง ความสมดุลในทางธรรมะ ก็สามารถเปลี่ยนภพชาติของผู้ฝึกตน เป็นการประจักษ์แก่ตนเอง ไม่ต้องไปถามใคร

## ธรรมครองใจ

(วันที่ ๗ เมษายน)

**คนมีธรรมครองใจ ก็คือคนผู้ไม่มีทุกข์ คนผู้มีทุกข์ ก็คือคนไม่มีธรรม** ธรรมอันแรกคือมีสติสัมปชัญญะ เราจะทำอย่างไรเราจึงจะมีสติ เราก็ต้องสร้างเอา เอากายเอาใจสร้าง ให้กายใจรับใช้สติ ให้มีสติอยู่บนกายใจทุกอิริยาบถ จนอิริยาบถมีแต่ความรู้สึกตัว

เราอยู่ที่นี้ ที่วัดนี้เป็นสนามฝึกสติ ที่ใดมียืน เดิน นั่ง นอน ณ ที่นั้นต้องมีสติ คนผู้มีสติก็เสมือนอยู่บ้านบิดาดังที่ว่ามาแล้ว จะอบอุ่นขนาดไหนคนอยู่บ้านพ่อแม่ ก็เป็นที่สุดหัวใจแล้ว จิตใจที่มีแต่ความรู้สึกตัว ก็ปลอดภัยทางจิตวิญญาณมีที่พึ่งอันสูงสุดแล้ว คนผู้เศร้าโศกเป็นทุกข์ก็แสดงว่ายังไม่มีที่พึ่ง ยังเป็นคนอาภัพอยู่ ส่วนมากตัวเขาเองจะไม่รู้ แต่ผู้ที่ฝึกตนจนได้ที่พึ่งแล้วนั้น จะเห็นคนอื่นว่าเป็นอย่างไร ดูออก น่าสงสาร คนโกรธน่าสงสารมาก เขาหลงมาก จนให้ความโกรธครอบงำย่ำยี และบางที่ต้องพาลคนอื่นให้ทุกข์ บางผู้คนก็แสวงหาความหลงความโกรธ เช่นดื่มเหล้าเมายา

มีผู้หญิงคนหนึ่งพร้อมทั้งลูกสาว มาขอความช่วยเหลือ ถูกสามีฆ่าตีจนเจ็บตัว เพราะเหตุดื่มเหล้าเมายา ต้องเป็นภัยต่อลูกเมียทุกครั้ง ในที่สุดตกลงแยกทางกันเดิน

## ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง

(วันที่ ๙ เมษายน)

ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับอะไรหลายอย่าง แม้อยู่ใกล้ตัวเราขณะนี้มีอะไรบ้าง เช่นเรานั่งอยู่ใต้ร่มไม้ นั่งอยู่บนเสื่อ มีอากาศหายใจ ต้นไม้บังแสงช่วยเรา ถ้ามองย้อนหลังไปอีก ในวันที่เราออกจากท้องแม่ เราเป็นเหตุให้อะไรเกิดขึ้นหลายอย่าง หลายคนที่คอยช่วยเรา ถ้าไม่มีใครช่วยเราในวันนั้นจนถึงวันนี้ คงจะไม่มีชีวิตมาถึงจนวันนี้ได้ ถ้ามองดูให้ดี ๆ รู้สึกว่าตัวเราเป็นหนี้อะไรหลายอย่าง เราเกี่ยวข้องกับอากาศ ต้นไม้ ลำธาร น้ำ สิ่งรอบตัวเราทุก ๆ อย่าง เราต้องเคารพต่อสรรพสิ่งให้สมกับสรรพสิ่งที่ช่วยเรา บิดามารดาของเราอยู่เบื้องหน้าเราโดยแท้ ทุกชีวิตปฏิเสธไม่ได้ ต้องยอมรับจะหลีกเสียมิได้

สรุปแล้ว **ก็ขอให้ทุก ๆ คนต้องเป็นคนดีให้จงได้ทุก ๆ คน จงเอาชนะความทุกข์ให้จงได้ทุก ๆ คน จงมีสติสัมปชัญญะ เพื่อที่จะไถ่ถอนภาวะความเป็นทาสออกมาสู่ความเป็นอิสระ ความทุกข์ โกรธ โลภ หลง อย่าให้มาครอบงำย่ำยีตน นำตนไปสู่ความไม่มีไม่เป็นอะไร ก็จะปลอดภัยในชีวิต เข้าสู่นิรันดร**

## มรดกของวิญญาณ

(วันที่ ๒๐ เมษายน)

ได้ข้อมูลจากการใช้ชีวิตของสามเณรที่ผิดวินัยและประมาท ถ้าเห็นลูกเณรทำผิดแล้วต้องแก้ไข ไม่ให้ทำผิดฟรี ๆ ก็พยายามดูแลพร่ำสอนให้มีคุณภาพ และให้ได้มีโอกาสได้ยินได้ฟังมาก รอไม่ได้การทำความดีเป็นเรื่องรีบด่วน มีสติทันที ระวังอย่าให้จิตใจผิดปกติ เมื่อผิดก็แก้ให้ถูกทันที เรื่องจิตใจแก้ได้ทุกอาการ สอนตนสอนผู้อื่น สอนตนได้อย่างไร จึงนำไปสอนผู้อื่น จิตใจนั้นควรใส่ใจรักษาให้อยู่ในสภาพปกติอยู่เสมอ ความปกติเป็นที่อยู่ของจิตใจ ความมีสติเป็นถิ่นฐานของจิตใจ **ความไม่เป็นอะไรเป็นมรดกของจิตวิญญาณ**

## สนุกปล่อยวาง

(วันที่ ๒๒ เมษายน)

โครงการบวชเณรก็จบลง คณะวิทยากรก็กลับ ที่อยู่คงเหลือสามเณร ๑๐ รูปยังไม่สึกจะขอเรียนต่อ ตามโครงการของมหาจุฬา ฯ ช่วยกัน เก็บข้าวของให้เข้าสู่ปกติ ตั้งแต่ ๒๗ มี.ค.

จนถึงบัดนี้งานก็หนักงานมากเหมือนมีลูก ๖๐ คน ก็ทำหน้าที่ตามหน้าที่ ถ้าเห็นผิดพอใจในการแก้ไข ส่วนมากจะมีปัญหาอยู่ที่กินที่ถ่ายและเครื่องใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ต้องซักผ้าให้เณรทุกวัน ล้างส้วมทุกวัน เห็นผิดทุกวันและแก้ผิดทุกวัน ทำได้บ้าง แก้ได้บ้าง ไม่ได้ก็มีเยอะ

เด็กทุกวันนี้ต่างกว่าเด็กในแต่ก่อน เรื่องเด็กนี้เอาจริงกับเขาไม่ได้ ต้องปล่อยต้องวางอยู่เสมอ เด็กสอนให้เราปล่อยวาง ถ้าใครเอาจริงกับเด็กมักจะผิดหวังเป็นทุกข์ จนได้ยินอยู่มากพ่อแม่เป็นทุกข์เพราะลูก มีปัญหาเพราะลูกมากทีเดียว ถ้าพ่อแม่มีสติปัญญาจะได้แต่บทเรียน สนุกปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา

## บัณฑิตต้องสอนตนเอง

(วันที่ ๒๙ เมษายน)

มีสติเข้าไปรู้กายอยู่เนื่อง ๆ เวลาใดที่จิตใจลักคิดไป ก็ให้รู้ทันไม่ไปตามความคิด เอากายเอาจิตใจเป็นตำราเรียนที่มีค่ามาก ถ้ามีสติประจำกายและจิตใจ กายใจก็มีประสบการณ์ และชื่อว่าได้สอนตนเอง **การเรียนรู้จริง ๆ นั้นคือได้สอนตนเอง แก้ไขตนเอง มีสติมองตน ได้แก้ขณะที่ผิดทันที ผิดทีไรได้แก้ทีนั้น หลงทีไรแก้ทุกที ก็จะได้บทเรียนที่มีค่ามาก** และชื่อว่าได้รักษาศีล ชื่อว่าได้ปฏิบัติดี แต่ถ้าหลงไม่ได้เปลี่ยนให้รู้ ความรู้ก็ใช้ไม่ได้

มีสติรู้ทันกายใจ กายใจกับสติก็จะเกิดความสมดุล เกิดความปลอดภัย คุ้มครองป้องกันรักษา ความหลงความผิดเกิดขึ้นได้ยาก ก็ได้บทเรียนจากธรรมชาติ และได้ข้อมูลสอนตนเองเห็นความผิดความบกพร่องของตนเอง แล้วได้แก้ไขตนเอง บัณฑิตต้องสอนตนเองอยู่ฉะนี้แล

## แก้อาการเพ่ง

(วันที่ ๔ พฤษภาคม)

ก็มีผู้มาสนทนาธรรมด้วยเกี่ยวกับการปฏิบัติ มีอาการต่าง ๆ บางทีแน่นหน้าอก บางทีปวดหัวเครียด บางคนรู้จนหลงไปก็มี วิธีแก้อาการต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติ การแน่นหน้าอกเกิดจากการเพ่งเกินไป จิตเข้าข้างใน ต้องให้จิตออกไปข้างนอกบ้าง มองดูต้นไม้ ก้อนเมฆ จับไม้กวาด จัดสิ่งของโดยมีสติ แล้วจึงกลับมากำหนดอิริยาบถต่อไป หาอุบายให้ตน หาทางออกอย่ายอมจนต่ออาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและจิตใจ ให้เอาอาการต่าง ๆ เป็นบทเรียนประสบการณ์ ก็จะได้บทเรียนที่มีค่ามาก จะเป็นการสร้างอินทรีย์ให้แก่กล้า จึงจะควรแก่การ

เข้าถึงธรรม **อะไรเกิดขึ้นกับกายใจ อย่าพึงด่วนรับด่วนปฏิเสธ** อย่างนี้จึงจะเป็นสติปัฏฐานสี่และสติอย่างยิ่ง

## พุ่งสติชนตัวลักคิด

(วันที่ ๗ พฤษภาคม)

แนะนำในการปฏิบัติ ถ้าฟังแต่คำพูดก็เพียงจำเอาได้ คนก็มักจำเอาก็ได้ความรู้ไป การกระทำไม่ค่อยจะมีเท่าไร อาจไม่เหมือนครั้งพุทธกาล คำถามกับการกระทำมีพร้อมกัน เมื่อถามสิ่งใดก็ทำให้แจ้งในสิ่งนั้นไปพร้อมกัน ก็พบธรรมในเวลานั้น บางผู้คนก็นำไปกระทำจนได้พบเห็นธรรมสมควรแก่ธรรม หลักของการปฏิบัติ ก็คือให้มีสติ เจตนาให้มีสติไปในกายอย่างต่อเนื่อง ใส่ใจให้มีสติกับอิริยาบถ สร้างขึ้น เบื้องต้นให้มีสติกำหนดกายก่อน อย่าพึงไปกำหนดจิตใจ

**การกำหนดกายมีสติก็เป็นที่รวมของเวทนา จิต ธรรม ต่อไปจึงค่อยพุ่งสติชนกับจิตในเวลาที่จิตใจมันคิดลักคิด** ความลักคิดก็จะกลัวสติ อายสติ จนไม่กล้าคิดจนเกิดการปรุงแต่งเป็นอารมณ์ มีก็แต่เพียงคิดก็หยุดลงได้ง่าย เพราะมีสติเป็นผู้เห็นอยู่ตลอดเวลา จนในที่สุดมีแต่ความรู้สึกตัวครอง จากนั้นจิตใจก็เปลี่ยนพ้นภาวะเดิม รู้แจ้งในธรรมตามสมควรแก่การปฏิบัติ

## มีแต่เห็นไม่ได้เป็นอะไร

(วันที่ ๑๐ พฤษภาคม)

พูดประกอบ ให้ความมั่นใจแก่ผู้ตั้งใจศึกษา รับรองได้ การเจริญสติตามหลักของสติปัฏฐานสี่ เป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ที่สุด มีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ได้ชั่ว ได้ทำดี และได้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ขณะที่เจตนายกมือสร้างสติ ก็เป็นมรรคอยู่ในนั้น เห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจเวลามันหลงคิดไป พอมีสติดูรู้เห็น ความคิดก็จบลง จนในที่สุด **มีแต่เห็นไม่ได้เป็นอะไร เห็นอยู่จนรู้แล้ว ไม่ลังเลใจ ทำให้แจ้งแล้วก็หลุดจากสิ่งเหล่านั้น เป็นญาณ เป็นฌาน อยู่ในนั้นทั้งหมด สัมผัสได้ รู้ได้ เห็นได้ เพราะเจริญสติปัฏฐานสี่**

## ปัญญาพุทธะ

(วันที่ ๑๓ พฤษภาคม)

การนำเอาข้อมูลที่ได้พบเห็นในการใช้ชีวิตประจำวัน แล้วนำมาแก้ไขให้ถูกให้ชอบ บอกสิ่งที่ผิดและสิ่งที่ถูก ชักชวนไม่ให้ประมาท ก็คือการปลงอาบัติการแสดงอาบัติทุกวัน ก็หลุดพ้นจากการทำความผิด บริสุทธิ์ขึ้นทุกวัน ค่อยรู้เข้าใจ ฉลาด ต้องดูกันเตือนกัน เตือนตน ฝึกตน ฝึกตนได้ก่อนแล้วค่อยสอนผู้อื่น

การเจริญสติเป็นวิธีที่ฝึกตนได้เป็นอย่างดี **สติจะเป็นกุญแจเปิดเผยตน เห็นผิดเห็นถูก มีสติดูกายบ่อย ๆ ก็เห็นกายอยู่บ่อย ๆ เห็นใจอยู่เนือง ๆ ก็รู้แจ้งเรื่องกายเรื่องจิตใจ กายสอนให้เห็น ใจก็สอนให้เห็น จนเกิดการเห็นแจ้ง ไม่มีที่ปิดบังอะไรเลย ก็นี้แหละคือปัญญาพุทธะ**

## การพัฒนา

(วันที่ ๑๗ พฤษภาคม)

ก็มีอะไรที่จะต้องแก้ไข เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ศึกษาให้รู้ให้เห็น แล้วช่วยกันร่วมกัน ที่สุดแล้วแต่ละคนแก้ไขตน เตือนตนให้ดีขึ้นตลอดเวลา ถ้าแต่ละคนทำฉะนี้แล้วสังคมชุมชนก็จะดีขึ้นไปเอง

การพัฒนา ไม่ใช่ว่ามีบุคคลเข้าไปช่วยโน่นนี่ แท้ที่จริงเราก็เริ่มจากตัวเราก่อน ทุกคนรับผิดชอบตัวเอง การใช้กายใช้จิตใจ ผิดถูกอย่างไรแก้ไขได้ เปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจนั้นความปล่อยวางเป็นมรดกอันมีคุณค่า ถ้าผู้ใดมีความรู้สึกตัวมากก็จะนำพาสู่ความปล่อยวาง ก็จะมีแต่ชีวิตที่ใหม่อยู่เสมอ

ในโลกการโฆษณาให้เอาโน้นเอานี้มากมายก่ายกอง ก็ทำให้ผู้คนหลงมาก เข้าไปในดงแห่งความหลง (อวิชชา)

## ความปล่อยวางเป็นศิลปะของจิตใจ

(วันที่ ๑๘ พฤษภาคม)

แต่ละคนมีสติดี มีสติมาก ความเสื่อมในหมู่คณะก็จะมีไม่ได้ ก็จะเกิดแต่ความมั่นคงเหมือนล้อรถนำไปสู่ความเจริญ ผู้ที่มีสติจะไม่เกิดสังขารการปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่งก็มีความมั่นคง โดยเฉพาะจิตสังขาร เปลี่ยนเป็นวิสังขารได้แล้วก็มั่นคง เมื่อจิตใจมั่นคง ศีลสมาธิปัญญาก็มั่นคง ก็เป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ส่วนวัตถุรูปธรรมนั้นมีแต่ความเป็นอนัตตา ไม่มีใครเป็นใหญ่ได้ ตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ เป็นเช่นนั้นเอง เห็นแต่ความเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีอะไรที่แปลก เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ผู้มีสติสัมปชัญญะมากก็ย่อมพบเห็นในลักษณะเช่นนี้ ก็จะไม่มีการกระทบกระเทือนใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่พบเห็นธรรมชาติ พบเห็นอาการ เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งอยู่เช่นนั้น ธรรมชาติมันสอน **หลุดพ้นเพราะเห็นธรรมชาติ เห็นความเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็นำให้เกิดความปล่อยวาง ความปล่อยวางเป็นศิลปะของจิตใจ ยิ่งมีความปล่อยวางทางจิตใจมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความมั่นคงมากเท่านั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะนำพาให้เกิดการล้มเหลว**

## สร้างความสมดุล

(วันที่ ๗ มิถุนายน)

เวลา ๓.๐๐ น. เรามารวมกันภาวนาที่ศาลาแดง เวลา ๔.๐๐ น. พร้อมกันทำวัตรเช้าแล้วฟังธรรม เราทำอย่างนี้ เป็นการสร้างความสมดุลให้ธรรมะงอกงามแก่ตนได้ง่าย เพราะว่าเราได้กระทำ และเราได้ฟังสิ่งที่เรากระทำ มันเป็นเครื่องรับที่เหมาะสม ทันต่อกาลเวลา เป็นสภาพแวดล้อมในทางธรรม จงจัดสรรตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีอยู่ตลอดเวลา

การกระทำ การคิด และการพูด ให้มีความรู้สึกตัว ในตัว นอกตัว ปรับให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีทุก ๆ อย่าง อุปมาเหมือนต้นไม้ที่เราปลูกใหม่ เมื่อขาดน้ำมันก็เหี่ยวตาย เราต้องรดน้ำขณะที่มันเหี่ยว นี้ก็สมดุล ผิดแล้วแก้ไขให้ถูก อย่าทำตามความผิด ความทุกข์มันผิด ความโกรธมันผิด ความไม่ทุกข์ ความไม่โกรธ จึงเป็นความถูกต้อง

## พุทธทาสไม่ตาย

(วันที่ ๘ มิถุนายน)

เวลา ๗.๓๐ น. ไปดูการอาพาธของเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสที่ ร.พ. ศิริราช ทางหมอห้ามไม่ให้เข้าดู แต่ว่านักการเมืองเข้าดูได้ พระเข้าดูไม่ได้ พระอุปัฏฐากเขาก็ว่าไม่เป็นธรรม พระอุปัฏฐากอยากจะให้พระสงฆ์เข้าดู ถ้าจะเข้าก็ได้ เราก็ไม่เข้าไปดูถึงตัวท่านเจ้าคุณอาจารย์ จะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ฟังแต่การแถลงข่าวจากหมอ เวลา ๑๐.๓๐ น.

ก็นั่งถามพระอุปัฏฐากอยู่นานเกือบชั่วโมงจึงแยกจากกัน จากนั้นก็ได้เขียนสมุดเยี่ยม มีความว่า เกล้ากระผมมาเยี่ยมดูการอาพาธของเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส แต่ก็ไม่ได้เห็นเพียงแต่ฟังการแถลงข่างจากหมอและสอบถามพระผู้อุปัฏฐาก พุทธทาสไม่ตาย จะนำเอาคำสอนที่เป็นสัจจะนั้นสอนตนและสอนผู้อื่นต่อไปจนจะชีวิตหาไม่มี คิดอยากจะให้เจ้าคุณอาจารย์กลับสวนโมกข์

ความรู้สึกเกล้ากระผมเอง เมื่อถึงคราวเช่นนี้ไม่อยากให้คนอื่นเกี่ยวข้องมาก จะตายอยู่คนเดียว ไม่อยากตายอยู่ในสภาพอย่างนี้

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

## ขาดสติก็ชื่อว่าประมาท

(วันที่ ๑๔ มิถุนายน)

จงใช้ชีวิตของเราให้เป็นสิ่งประดับธรรมวินัยเพื่อศาสนา จงอยู่โดยชอบ มีสติอย่างต่อเนื่อง สติจะเป็นธรรมเป็นวินัยอย่างยิ่ง สติเป็นความอดทนก็ได้ เป็นความละอาย เป็นเมตตากรุณา เป็นคุณธรรมได้ทุก ๆ อย่าง การใช้ชีวิตขอให้มีสติเป็นหลัก คุณธรรมอันอื่นก็เกิดขึ้นตามลำดับ ขยันสร้างสติ โดยอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวของกายเป็นนิมิต อย่าเพียงแต่คิดรู้เอาความรู้สึกตัวขอให้เป็นการสัมผัส สติไปกับกายไปกับจิตใจ กายใจต้องมีสติ จะดีจะชั่วก็อยู่ที่กายใจ

**ถ้ากายใจขาดสติก็ชื่อว่าประมาท ความประมาทเกิดความเสียหายแก่ตนเองและคนอื่น**

## พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น

(วันที่ ๒๐ มิถุนายน)

การพูดให้ฟัง การทำให้ดู การอยู่ให้เห็น บางอย่างก็ดูเอา พูดไม่ได้ บางอย่างก็ทำเอา เราอยู่ร่วมกัน ก็ต้องทำหน้าที่ของเราที่ดีต่อตัวเองและเพื่อนสหธรรมิก การใช้ชีวิตแต่ละวันจงให้มีประสบการณ์ มีบทเรียน หมั่นศึกษา ถลุงย่อยแยก มีสติเตือนตนเองออกจากทุกข์ให้เป็น อย่าไปจนต่อความทุกข์ ให้มีทางออก การพูด การทำ การคิด ให้มีแต่ทางหลุดพ้น

## จงอย่าประมาท

(วันที่ ๒๑ มิถุนายน)

ตีสามเราก็มาภาวนาร่วมกันที่ศาลานี้ ตีสี่ก็ร่วมกันทำวัตร จากนั้นก็ฟังธรรมประกอบกับการกระทำ เราร่วมกันทำในสิ่งเดียวกัน เห็นก็อย่างเดียวกัน ตัวเราก็คืออันเดียวกัน มีสติคือ

ความรู้สึกตัวนี้ก็อันเดียวกัน มีกายมีจิตใจก็อันเดียวกัน เป็นรูปธรรมเป็นนามธรรมเช่นกัน ตัวรู้ก็อย่างเดียวกัน หลงก็เหมือนกัน สุข ทุกข์ โกรธ โลภ หลงก็เช่นกัน

จงอย่าประมาทในการคิด ในการกระทำ อย่าย่อหย่อนไปในทางที่ผิด มีสติรู้เท่าทัน อย่าให้กายใจหลอกเราได้ มีความฉลาด ความโง่หลงทำให้เราฉลาด เป็นบทเรียนที่มีค่า การศึกษาตามหลักของภาวนานี้ ประสบการณ์ในชีวิตดีมาก ผิดก็เห็น ถูกก็เห็น มีแต่เห็นอยู่บ่อย ๆ ชำนาญในการเห็น แล้วก็เห็นแจ้งในสิ่งนั้น ๆ ด้วย ล่วงพ้นในสิ่งนั้น ๆ ด้วย เห็นรูปก็ล่วงพ้นจากรูปจนรูปหลอกไม่ได้ เห็นนามก็ล่วงพ้นจากนาม จนนามหลอกไม่ได้ เห็นแจ้งทั้งสมมติบัญญัติ จริงด้วยสมมติ จริงด้วยบัญญัติ และจริงแบบปรมัตถ์

**ในรูปนามนี้มีทั้งธรรมชาติและมีทั้งอาการด้วย ผู้ที่เห็นแจ้งแล้ว ก็มอบให้ธรรมชาติบ้าง อาการบ้าง ตามสภาวธรรมที่มีเหตุมีปัจจัย**

## เราจะเกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างไร

(วันที่ ๒๒ มิถุนายน)

ในชีวิตของเรานี้ เราจะเกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างไร ผู้มีความรู้สึกตัวดีย่อมเห็นประโยชน์จากชีวิต ขอบคุณชีวิต มีชีวิตที่ไม่ทุกข์ ชีวิตที่ไม่มีปัญหา แล้วมันก็ไม่มีจริง ๆ ความทุกข์เป็นความผิด ความไม่ทุกข์จึงจะถูก ผู้ไม่รู้จริงก็หลงเอาความทุกข์ว่าเป็นตัวตนไป ความผิดก็ให้จบลงด้วยความผิด ความผิดไม่ใช่เรื่องที่ทะเลาะวิวาท ผู้เห็นแจ้งในชีวิตก็เป็นประโยชน์ ผู้ไม่เห็นแจ้งในชีวิตก็เป็นโทษแก่ตน สิ่งที่มันเป็นได้อย่างนี้ มันก็เป็นสัจจะอยู่ในตัวเราทุกรูปทุกนาม ความรู้สึกตัวที่เรากำลังสร้างอยู่นี้จะก่อเกิดเป็นอานิสงส์ให้แก่ผู้ที่มีความรู้สึกตัวนั่นเอง

เรามาพิสูจน์ด้วยการกระทำ ไม่ใช่พิสูจน์ด้วยเหตุผล สติก็ต้องมีไปกับกาย สติก็ต้องมีไปกับจิตใจ รู้เห็นกายใจไปเป็นเบื้องต้น เห็นกายเห็นใจอยู่บ่อย ๆ จนชินที่จะรู้สึกตัวไปในกายในจิตใจอยู่เป็นนิจ จากความรู้สึกตัวนี้แหละ จะพัฒนาขึ้นไปเป็นศีลสมาธิและปัญญา ความรู้สึกตัวเป็นการศึกษาที่กว้างขวางมาก รับรู้อะไรได้มาก เห็นอะไรได้มาก ตามสมควรแก่การปฏิบัติ

อย่าพลาดการศึกษาโดยวิธีนี้โดยเด็ดขาด

## ปลอดภัย มั่นใจ

(วันที่ ๒๓ มิถุนายน)

การทำพิธีกรรม เป็นการช่วยกันอีกแบบหนึ่ง คือช่วยให้เกิดศรัทธา เกิดปัญญา เกิดความเพียร การภาวนาทำให้เกิดความลุ่มลึกในชีวิต ทำให้รักพระพุทธศาสนา รักศีลสมาธิปัญญา รักพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์ ขอให้มีความใส่ใจในหน้าที่ ก็จะเป็นกอบเป็นกำขึ้นมา การใส่ใจการกระทำไม่พลาดโอกาส

**กรรมนี้จะเป็นสิ่งที่จำแนกสัตว์ การมีสติไปในกายในจิตใจ ก็ถือเป็นกรรมดี และไม่มีกรรมอะไรที่จะถูกต้องไปกว่าการมีสติไปในกายจิตใจไปได้** และผู้ที่กำลังเจริญสติอยู่ ก็จะรู้และมั่นใจอุ่นใจ มีศรัทธา มีความเพียรต่อการกระทำของตนเอง เหมือนผู้ประกอบอาชีพ หาปัจจัยสี่ย่อมได้รับผลตอบแทน จนมีความมั่นใจประกอบการอาชีพนั้น ๆ ผู้เจริญสติก็มีความมั่นใจเช่นกัน เห็นเกิดกุศลเป็นกอบเป็นกำขึ้นมา ตามสมควรแก่การปฏิบัติ

การเจริญสติ ก็ต้องทำให้เข้าที่เข้าทาง และชำนิชำนาญ ไม่ใช่ทำฉาบฉวยนิด ๆ หน่อย ๆ ต้องมีสติไปในกาย มีสติไปในจิตใจ จนว่าเวลาหลงรู้สึกละอายตัวเอง เข็ดหลาบ ถ้ามีสติจะรู้สึกว่าปลอดภัย มั่นใจ

## อุดมคติของนักบวช

(วันที่ ๒๔ มิถุนายน)

จำเป็นต้องอบรมสั่งสอนในเรื่องธรรมวินัย ข้อวัตรปฏิบัติ ถือว่าเป็นหน้าที่ ต้องพูดต้องสอน และผู้ฟังก็ต้องฟังในเรื่องที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ เพื่อที่จะไม่เกิดการผิดพลาดในธรรมวินัย บุคคลสถานที่กาลเวลา ถ้าได้สั่งสอนแล้วบอกแล้ว ได้ยินมาแล้วยังทำผิดพลาดก็เป็นเรื่องที่จำเป็น และเป็นเจตนาเอง

อุดมคติของนักบวชก็ได้ตั้งเอาไว้แน่วแน่แล้ว ถ้ายังทำไม่สำเร็จก็ถือว่าล้มเหลว ถ้าพยายามก็ไขในสิ่งผิดก็ยังพอมีโอกาสสำเร็จได้

จัดสรรการใช้ชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ ๓.๐๐ – ๔.๐๐ น. ทำประโยชน์อันใด มีความเพียร มีสติ ทำกิจวัตรวิธีวัตรให้สุดความสามารถ อย่าปล่อยให้อารมณ์ปรุงแต่ง ตามเหตุตามปัจจัย เตือนตนสอนตน ทำธุระในการศึกษา ภาวนา ฝึกกายฝึกจิตใจ ให้เจริญก้าวหน้าในความรู้ เกิดปัญญา ตามสูตรสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเอาไว้ ร่วมหมู่ร่วมคณะทำกิจของสงฆ์ เคารพเชื่อฟังไม่ดื้อดึง ลดความเห็นแก่ตัว มีนิสสัยมาอย่างไร แก้ไขให้ชอบโดยธรรมโดยวินัย เข้าสู่ระเบียบ ข้อวัตรปฏิบัติ หมั่นภาวนา เจริญสติเป็นนิจ

## อย่าสละสิทธิ์

(วันที่ ๒๕ มิถุนายน)

เรามีโอกาสร่วมกิจกรรม ทำวัตรสวดมนต์ ทำความรู้สึกคุ้นเคยสนิทชิดคุ้นต่อกัน และต่อระเบียบวินัยให้จงได้ อย่าขี้เกียจ เบื่อหน่ายต่อกิจวัตรวิธีวัตร และต่อคำสั่งสอน ให้เป็นผู้สนใจในการศึกษา ศึกษาค้นคว้า ภาวนามีสติ อย่าอยู่คลุกคลีแบบป่าเถื่อน ทำตามจริตนิสัยอย่างคนพาล ทำร้ายพูดร้ายเบียดเบียนตนและเบียดเบียนผู้อื่น เกิดปัญหาต่อหมู่ต่อคณะ จะเป็นบาปกรรมเป็นผลกระทบต่อสังคมหมู่ญาติมิตร

ชีวิตของเรานี้ฝึกฝนให้ดีเลิศประเสริฐสุดกว่าสัตว์อื่น ได้คุณภาพ อิสรภาพขอให้เป็นสมบัติของเราอย่าสละสิทธิ์ ฝึกหัดกายใจให้สำเร็จจนยกมือไหว้ตัวเองได้ การขบฉัน การขับถ่าย การหลับนอนสอนตนเองให้ได้ การคิดนึก อารมณ์ทางสภาพจิตใจ ฝึกจนหมดพิษภัยแก่ตนและคนอื่น รับเป็นธุระช่วยชาติศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองอยู่คู่โลก มีรอยแห่งความดีที่ตนได้กระทำเอาไว้ทั้งรูปธรรมนามธรรมจนสุดฝีมือ อ่อนน้อมถ่อมตน เสียสละเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ตน เอาใจใส่ช่วยเหลือ มีความเป็นกลางเป็นธรรมต่อทุกสิ่งทุกอย่าง

## สงบแบบไม่รู้

(วันที่ ๑ กรกฎาคม)

ฟังคำพูดประกอบ เราได้ทำในสิ่งที่เราได้ฟัง และเราได้ฟังในสิ่งที่เราได้ทำ เราได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว และพยายามให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง เราก็จะได้บทเรียนประสบการณ์ความรู้สึกตัวสอนกันไม่ได้ มีแต่ทำเอาเอง คำพูดไม่ใช่ความรู้สึกตัว ต้องประกอบเอาเอง มีสติไปกับกาย เอากายผลิตความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นหนทางไปสู่สัมมาทิฏฐิได้ตรง ใช้กายใช้จิตใจผลิตความรู้สึกตัวให้มากเท่าที่จะมากได้ เก็บเอาความรู้สึกตัวจากกาย เช่นเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมงจะเก็บเอาความรู้สึกตัวประมาณ ๔,๐๐๐ ครั้ง ๔,๐๐๐ รู้ เรามาขยันสร้างตัวรู้นี้ให้มาก ๆ และต่อเนื่อง อย่านิ่งสงบไม่รู้อะไร **ความสงบแบบไม่รู้อะไรคือความเกียจคร้านของจิตใจ เราต้องขยันรู้จนได้เป็นมหารู้ (คือมหาสติ)** ขอให้ถือว่าเป็นอาชีพของเรา เราทำอย่างอื่นสำเร็จมากแล้วมีอะไรต่ออะไรมากมาย เรายังทำได้

## ฉลาดเพราะอาการ

(วันที่ ๒ กรกฎาคม)

กำหนดร่วมกันภาวนาที่ศาลา สงบเงียบ อากาศเย็นสบาย ฟังเสียงเงียบดังกว่าเสียงที่สัมผัสจากหู ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึก นั่งตั้งกายตรงมุ่งสู่ความรู้สึกตัว สัมผัสกับความรู้สึกตัวได้ชัดเจนแม่นยำ บางทีก็หลงคิดไปก็รู้ทัน เป็นบทเรียนที่ดี ได้แก้เวลาหลงผิด ไม่ปล่อยให้หลงฟรี ๆ หนึ่งชั่วโมงผ่านไปเป็นการใช้ชีวิตที่มีค่า

สวดมนต์ทำวัตร เติมความรู้สึกตัวไปกับคำสาธยายไป ทั้งหายใจเข้าออกไปกับบทสวด มีอานิสงส์หลายอย่าง ๑.ได้อานาปานสติ บริหารปอด ๒.ได้สาธยายบทหัวข้อธรรม ๓.ได้สมาธิและฝึกสติไปพร้อมกัน นั่งปกติฟังธรรมเป็นการประกอบกับการภาวนาที่ได้ทำมาแล้ว ได้ถามความในใจของผู้ปฏิบัติ ตอบถูกพูดจากสภาวธรรม ก็ได้เติมบอกทางการกระทำกับสภาวธรรมของแต่ละคนไป

เวลา ๑๗.๐๐ น. สนทนาธรรมกับผู้ปฏิบัติ ถือว่าพูดกับทุก ๆ คน สิ่งที่พูดก็มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน สติคือความรู้สึกระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวก็มีอยู่กับทุกคน **หลงก็มี รู้ก็มี สุขทุกข์ก็มี กายใจก็มี ร้อนหนาวหิวก็มี จะแตกต่างกันก็ไม่เอาอาการต่าง ๆ เหล่านี้มาลงโทษตน ฉลาดเพราะอาการเหล่านี้ หรือว่าโง่หลงเพราะสิ่งเหล่านี้** การแสวงบุญ ก็คือให้สร้างขึ้นในกายและในจิตใจ กายมีบุญ ใจมีบุญและวาจาก็เป็นบุญ

## จิตกับวิญญาณ

(วันที่ ๓ กรกฎาคม)

มีคำถามว่า จิตใจกับวิญญาณต่างกันไหม ?

วิญญาณ คือความรู้อะไรได้ จิตรู้จักคิดนึกอะไรได้

จิตกับขันธ์ห้าคืออย่างไร ?

จิต คือนามธรรมที่มีอยู่คู่กับรูป จึงมีขันธ์ห้าได้

คนเรากลัวหมดอุปาทาน หรือว่ากลัวขันธ์ห้าหมด ?

คนมีอุปาทาน เกิดการทะเลาะวิวาทกัน ถ้าไม่มีอุปาทานก็ไม่ทะเลาะวิวาท จะอยู่เย็นเป็นสุข พึ่งพาอาศัยกันได้

## ความสมบูรณ์พร้อม

(วันที่ ๕ กรกฎาคม)

ปฏิบัติธรรม มีทั้งฟังมีทั้งกระทำดี ทำดีด้วยกายด้วยวาจาและใจ เป็นความสมบูรณ์ดีแล้ว แม้ว่าผลกรรมยังไม่มีก็ให้สบายใจได้ ปัจจุบันเราทำดีอยู่ ก็เห็นความดีในปัจจุบัน ก็ได้รับผลแล้วในปัจจุบัน อย่าไปคอยเอาความดีในอนาคต ทำดีก็ดีขณะทำนั้นแล้ว เราเจริญสติ เราก็มีสติทันที จะมีน้อยมีมากก็อยู่กับการกระทำ จึงไม่สงสัยอะไร ว่าทำดีก็มีดีแล้ว ถ้าขาดสติก็หลงไปประมาทแล้ว

ผู้ที่มีสติย่อมรู้เห็นความผิดถูกของตน ก็ได้จัดการกับตนในทางดี พบเห็นช่องทางของความผิดและความถูก ได้สร้างความดี ได้แก้ความผิด กายวาจาใจ มีสติเข้าไปจัดการ ก็จะเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปลอดภัย เกิดผลประโยชน์ ถึงธรรม มีอานิสงส์ไม่ทุกข์ ไม่หลงสมกับการปฏิบัติของตน โดยเฉพาะจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงล่วงพ้นภาวะเดิม ความโลภโกรธหลงลดลง หรือหมดไป สติเป็นคุณธรรมทางแก้ปัญหาในตน ความหลงมักเกิดปัญหาแก่ตนและผู้อื่น

## มาตรฐานของชีวิต

(วันที่ ๖ กรกฎาคม)

การฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคล ได้ทราบว่าที่นี้จัดให้มีการฟังธรรมตลอดมา การฟังธรรมก็คือการฟังเรื่องของชีวิตเรา ศึกษาชีวิตตน จัดการกับการใช้ชีวิตตนให้ถูกต้อง เมื่อใช้ชีวิตตนถูกต้องแล้ว ก็ใช้ชีวิตต่อสิ่งอื่นได้ถูกต้อง โดยเฉพาะวิชาภาวนาเป็นวิชาศึกษาชีวิตได้ครบวงจร เป็นวิชาที่จัดการกับตัวเอง เช่นเวลาเรามีความรู้สึกตัว จะเกิดความเป็นกลางแก่ตนเอง เมื่อมีความเป็นกลางก็เกิดมีความเป็นธรรม ก็ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เป็นคุณภาพของชีวิต เป็นมาตรฐานของชีวิต

สรุป ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งที่ลิขิตชีวิตไปสู่มาตรฐานของชีวิต ความรู้สึกตัวพัฒนาตนไปสู่ความหลุดพ้น

มีคำถามจากกลุ่มว่า เป็นเหตุผลอย่างไรจึงทำให้มีโอกาสประพฤติอยู่ในเพศพรหมจรรย์

ก็ตอบว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ผลได้แก่ผู้ปฏิบัติสมควรแก่การปฏิบัติ ยิ่งศึกษาพระธรรมวินัยเท่าใดก็ยิ่งเกิดความรักในพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์ ไม่รู้อิ่ม เป็นที่พึ่งของผู้ปฏิบัติได้จริง

## ทำลายความเห็นแก่ตัว

(วันที่ ๗ กรกฎาคม)

การปฏิบัติธรรม **การเจริญสติเป็นการเสียสละ เป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว บางคนตั้งจิตไว้ผิด คิดว่าจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอทำไปก็เคร่งเครียดเป็นทุกข์** ผิดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นเรื่องยุ่งยากไป การปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นการกระทำในสิ่งดีงาม มีสติ พอใจมีความสุขไปในขณะที่ทำ มีผลในขณะที่ทำ เสียสละในขณะที่ทำ เห็นผิดเห็นถูก ได้แก้ในสิ่งที่ผิด ให้ทำในสิ่งที่ถูก เป็นเรื่องที่สัมผัสกับชีวิตตน มีบทเรียนจริง เห็นจริง มีจริง

## มองตนชัดเจน

(วันที่ ๘ กรกฎาคม)

ไม่ได้ทำวัตรเช้า ฝนตกพรำ ๆ มองตนชัดเจนไม่ได้บิณฑบาต ท่านชาร์ลบิณฑบาตให้ฉัน มีกัลยาณมิตรก็พึ่งกันได้ บางกรณี **ความดีต้องพึ่งตนเอง สร้างเอาเอง มีสติ ปล่อยวาง เสียสละ ตั้งจิตไว้ถูก ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เห็นเหตุปัจจัย ทำเหตุให้ดี เห็นอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้แจ้งได้ในสิ่งต่าง ๆ นั้น ผ่านได้ตลอดในอาการต่าง ๆ นั้น มองตน เห็นตน ไม่ได้เป็นไปตาม รู้สมมติถอนสมมติ รู้แจ้งในรูปธรรมนามธรรม**

การเจริญสติ เป็นการงานที่พัฒนาตนให้มีคุณภาพมาตรฐาน หลุดพ้น ไม่มีสิ่งใดครอบงำย่ำยี อิสระ

## ชาร์จความดีให้ตน

(วันที่ ๑๖ กรกฎาคม)

ขอให้มีการอธิษฐานใจ ตั้งใจทำสิ่งที่ดี ไม่วางธุระ มีอุดมคติ มีความมั่นใจในตนจะทำดีจะละชั่วให้ได้ การเจริญสติเป็นการชาร์จความดีให้ตน อย่าคิดชั่วอย่าทำชั่วและไม่พูดชั่ว ศีลจะไม่มัวหมอง การละชั่วทำดี ศีลจะบริสุทธิ์ ความรู้สึกตัวจะทำให้ชีวิตเย็นลง ขาดสติชีวิตจะเร่าร้อน ความใจเย็นมีชีวิต ใจร้อนและเศร้าหมองชีวิตหมด ความรู้สึกตัวเป็นเครื่องป้องกันโรคกายใจขาดสติเมื่อใดโรคภัยถึงตัว คือความหลง อิจฉา พยาบาท ยินดียินร้าย รัก เกลียด ถ้ามีสติก็เป็นโอสถ ไม่หลง ไม่ทุกข์ ปกติ

## บวชอุทิศบุญกุศล

(วันที่ ๑๙ กรกฎาคม)

ตอนเช้าตอนเย็น เรามารวมกันที่นี่ให้มีความพร้อมเพรียงเอาใจใส่ ร่วมกิจกรรมพิธีกรรมของสงฆ์ จากนั้นเราก็จะได้ยินได้ฟังอันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง ประกอบทั้งได้นำเอาไปกระทำในสิ่งดี และทั้งได้ละชั่ว เป็นวงจรของการศึกษาปฏิบัติ ก็จะไม่ขาดตกบกพร่องในโอกาสที่เราได้มาบวช อย่าใช้ชีวิตไปในทางที่ผิด คลุกคลีกัน เล่นเฮฮาอย่างฆราวาส จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย พ่อแม่ที่หวังเห็นลูกชายบวชก็ดีใจ เห็นพระลูกชายเข้าสู่ธรรมวินัย ดีใจว่าลูกจะต้องดีแน่นอน ความหวังเช่นนี้มีอยู่กับโยมพ่อแม่เรา

เราอุทิศชีวิตคราวนี้เพื่อพ่อแม่ ทำให้ท่านได้เห็น พูดให้ท่านได้ยิน มีความเป็นอยู่อย่างสงบ นี่ก็ชื่อว่าอุทิศบุญให้พ่อแม่เราได้ เมื่อพ่อแม่ได้เห็นเราเป็นอยู่ฉะนี้แล้ว ก็เป็นปัจจัยให้พ่อแม่มีสุข ได้สวรรค์ได้นิพพาน เพราะพระลูกชายอุทิศให้ นี่เรียกว่าบวชแทนบุญคุณพ่อแม่ พ่อแม่ก็อิ่มใจ เต็มใจ พอใจ เพราะพระลูกชาย เห็นพระลูกชายเวลามาจังหัน,เพล พ่อแม่ก็แอบดูเราก่อนใครทั้งหมด มองหาแต่พระลูกชาย เวลาพระเดินบิณฑบาตก็แอบมองหาแต่พระลูกชาย พอเห็นอาการกิริยาของพระลูกชายที่มีการสำรวม นุ่งห่มเรียบร้อย อิ่มใจ สบายใจ สุขใจ นี้แหละคืออุทิศส่วนบุญกุศล

## อัปปมาทธรรม

(วันที่ ๒๐ กรกฎาคม)

ความไม่เที่ยงแห่งชีวิต ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน เป็นสัจธรรมของชีวิต ทำความเห็นให้แจ้งในเรื่องนี้ให้ได้ ทำจิตใจให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ให้ได้

มีสติมีความรู้สึกตัวจะเป็นปัญญา มีสติเห็นกายเห็นใจ ฟังดูแล้วก็น่ารักนะ ถ้ามีอาการเห็นเกิดขึ้นที่ใด ก็จะเป็นทางให้เกิดปัญญา ถ้ามีการเห็นแล้วก็มีความปลอดภัยอยู่ในนั้นแล้ว รู้ในนั้นแล้ว หลุดพ้นอยู่ในนั้นแล้ว เป็นความไม่ประมาท สภาวะที่เห็นรู้สึกตัวนี้แหละเป็นอัปปมาทธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอน จนนาทีสุดท้ายก็ได้ตรัสโอวาทนี้ ก็เข้าสู่ปรินิพพาน เป็นพระวาจาอันล้ำค่า เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วก็ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

## ไม่มีใครตาย

(วันที่ ๒๒ กรกฎาคม)

สอนธรรม บันทึกธรรม ชักชวนให้ประพฤติธรรม ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า กำลังมีเวลา หนุ่มแข็งแรงมีกำลังกาย ใช้กำลังกายสะดวกทำความดี ถ้าเฒ่าแก่แรงน้อยไม่สะดวกอะไรเลย ฉะนั้นอย่ารีรอ มีสติสร้างสติ อย่าให้หลง วันหนึ่ง ๆ เก็บเอาความรู้สึกบ้าง เจตนาสร้างความรู้สึกตัว หาโอกาสรู้สึกตัวกับการใช้ชีวิตประจำวัน และเจตนาสร้างความรู้สึกตัวอยู่เป็นนิตย์

เวลา ๙.๐๐ น. ไปดูอาการป่วยของพ่อปู่ปาน ที่ อ.หนองเรือ มีหมู่ญาติเต็มอยู่บนบ้าน อาการป่วย คือโรคชรา ยังพูดได้ หน้าตายิ้มแย้มจ่มใสดี ยังสอนธรรมแก่ลูกหลานได้

ชวนสนทนาธรรม **มีแต่ธรรมชาติ ธรรมดา ไม่มีใครเจ็บป่วย ไม่มีใครตายอะไร ร่างกายมันแสดงธรรม มันบอกถึงความไม่เที่ยง บอกถึงความเป็นทุกข์ของรูปสังขาร มันบอกถึงความไม่ใช่ตัวตน เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็ดูมันไป ถึงเวลาก็ปล่อยวาง ไม่ยุ่งไปกับมัน พร้อมที่จะทิ้งอยู่ตลอดเวลา** ใคร ๆ ก็อย่าเป็นห่วง ควรที่จะห่วงตน ทุกคนต้องมีสภาพเช่นนี้

ฟังดูแล้วก็ยอมรับว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

## จิตเย็น

(วันที่ ๒๓ กรกฎาคม)

จิตใจที่ว่างจากการยึดถือ นั้นคือจิตเย็น ถ้า**จิตใจเย็นก็มีนิพพานอยู่ในจิตใจ** ถ้าจิตใจเย็นตลอดชาติ ก็มีนิพพานถาวร พุทธศาสนาสอนเรื่องนิพพาน จิตใจต้องถึงนิพพาน จึงจะปลอดภัย

การเจริญสติ เป็นปัจจัยให้จิตใจปกติ ปล่อยวาง หยุดเย็น ถ้าขาดสติก็หลง ยึดถือ โกรธ ทุกข์

## วิสัยของสมณะ

(วันที่ ๒๙ กรกฎาคม)

พระสงฆ์ คือมีกิจวัตรอันเดียวกัน คันถธุระ วิปัสสนาธุระ มีศีลเสมอกัน ละชั่วทำดีและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น มีสติเป็นเอกลักษณ์ ไม่โกรธ ไม่พยาบาท ให้อภัยง่ายที่สุด จิตบริสุทธิ์ ฝึกตนเตือนตน มีสติอย่าเก้อเขินในกิจวัตรและวิธีวัตร

การใช้ปัจจัยสี่ให้เป็นไปตามวิสัยของสมณะ มุ่งถึงความประหยัดและให้เกิดประโยชน์ ปรารภความเพียร ไม่เอิกเกริกเฮฮา ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะจนเกินไป สันโดษในธรรมอยู่เป็นนิตย์ ตักเตือนตนโดยศีล ไม่ประมาทไปในความคิด

## เจ้าสังขารหลอกไม่ได้

(วันที่ ๓ สิงหาคม)

ต้องศึกษาเรียนรู้เรื่องของชีวิตจิตใจเรา ก็มีพระภิกษุสามเณรญาติโยมผู้ถือศีลและคณะคุณหมอโกมาตรฟังกัน ก็ได้พูดถึงคำสอนทางศาสนา ก็คือสอนให้รู้เห็นธรรมชาติและอาการของกายและจิตใจ ว่ามีผิดถูกอย่างไร

การศึกษาชีวิตจริง ๆ นั้น ต้องสร้างสติเสียก่อน ให้สติมีมากพอก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งไปเอง สิ่งที่จะรู้นั้นก็คือรู้เรื่องตัวเราทั้งสิ้น จะเป็นเรื่องศาสนา บุญบาป อบายภูมิ สวรรค์ นิพพาน ก็คือเรื่องของคนโดยแท้ รู้แจ้งแล้วก็จะไม่มีทุกข์เลย ไม่เป็นทุกข์เลย ปลอดภัยจากทุกข์ทั้งปวงได้ จะเห็นแต่ธรรมชาติและอาการของกายใจ เราก็เห็น เป็น**ผู้เห็นอะไร ๆตามความเป็นจริง ในกายในใจ ไม่มีอะไรหลอกได้ ถ้าเราไม่รู้จะมีแต่สิ่งที่จะหลอกเราทั้งนั้น และก็เคยถูกหลอกมาแล้ว ต่อไปไม่มีโอกาสจะหลอกเราได้อีกแล้วเจ้าสังขาร**

## สร้างคุณภาพชีวิต

(วันที่ ๔ สิงหาคม)

จงอย่าประมาท จงมีสติทุกเมื่อ การมีสติคือมีคุณภาพชีวิต การสร้างคุณภาพชีวิตก็คือการสร้างสติ ไม่เหลือวิสัยของเราอะไร ทุกชีวิตทำเอาได้ในชีวิตนี้แท้ ๆ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าอะไรเลย โดยเฉพาะเรานี้ก็พร้อมที่สุดแล้ว ออกบวชจากเรือนไม่มีภาระอะไรเลย มีแต่จะสร้างคุณภาพให้แก่ตน คือการเจริญสติได้อย่างเต็มที่ กุฏิก็อยู่คนละหลัง ปัจจัยคนอื่นรับผิดชอบให้เราหมด ตอนเช้าก็มีอาหารวางไว้ในภาชนะ ตอนเที่ยงก็มีอาหารวางอยู่ภาชนะเต็ม ฉันไม่หมดเลย สองมื้อก็พอแล้ว ไม่ต้องขวนขวายอะไรอีก ผ้านุ่งห่มสามผืนก็เพียงพอแล้ว ถ้าจะซักก็ซักตอนเย็นหลังจากทำวัตรเย็นเสร็จ ตื่นเช้าขึ้นมาผ้าก็แห้ง นุ่งห่มได้เลย อยู่อย่างไม่มีเงินสักบาทเดียว อย่าหวังอะไรเลย สร้างสติให้เต็มที่ อย่าหลง ความไม่หลงนี้แหละจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา

## อย่ารอช้า

(วันที่ ๖ สิงหาคม)

การศึกษาให้เกิดปัญญา มีอยู่สามทาง คือ

๑. การได้ยินได้ฟัง การอ่าน การท่องจำเอา

๒. การขบคิดย่อยแยก ถลุงในสิ่งที่ได้ยินมา เรียนรู้มา

๓. การเจริญภาวนา คือการสร้างสติ คือสร้างความดี

ต้องแสวงหาใส่ตนให้จงได้ อย่าประมาท เราก็มีโอกาสเต็มที่แล้ว สถานที่ก็พร้อมแล้ว เราก็เป็นมิตรกันอย่างดีแล้ว เข้าใจกันดีแล้ว ทุกชีวิตตั้งใจดีต่อกัน แล้วจัดเวลาให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันไว้อย่างดีแล้ว เหมาะสมแล้ว ต่างคนต่างแบ่งเวลาให้แก่กันและกันแล้ว สิ่งใดผิดสิ่งใดถูกก็ได้บอกกันไว้หมดแล้ว เหลือแต่ตัวเราเท่านั้นที่ยังไม่ได้ลงมือ ทำจริง ๆ อย่ารอช้า จะเสียเวลา ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า

## สร้างสรรค์ชีวิตใหม่

(วันที่ ๙ สิงหาคม)

ทั้งพูดสู่กันฟัง ทั้งทำให้ดู อยู่ให้เห็น ขอให้เราทุกรูปทุกนาม เป็นแบบอย่างให้แก่กันและกัน บบอย่างในทางที่ดี ชักชวนกันทำความดี ห้ามกันและกัน ไม่ให้ทำความชั่ว ใครประมาท ช่วยแก้ไขป้องกัน เป็นหูเป็นตาให้กันและกัน

ตีสามมารวมกันภาวนาที่ศาลาทำวัตร ตีสี่ร่วมทำวัตสวดมนต์ ให้มีความพร้อมเพรียงกันอย่างสม่ำเสมอ ต่างรูปต่างส่ใจในกิจวัตรพิธีวัตร ปฏิบัติธรรม กระตือรือร้น ขยันอย่าเกียจคร้าน เราไม่ได้ทำไรทำนา เรามาสร้างสรรค์ชีวิตให้มีคุณธรรม มีสติ มีความรู้สึกตัว สิ่งใดชั่วละให้ได้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่น ไม่หลง อย่าใช้เลาให้เล่น ให้หลง

## ศิลปะของชีวิต

(วันที่ ๑๐ สิงหาคม)

จะทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีศิลปะ ศิลปะคือชีวิตที่ไม่ทุกข์ไม่หลง การมีสติมีความรู้สึกตัว เรียกว่ามีชีวิต ชีวิตที่แท้คือไม่ทุกข์ ความไม่ทุกข์เพราะมีสติ ผู้มีสติจะทำให้เกิดความรู้แจ้งของชีวิตตน รู้ธรรมชาติ รู้อาการตามความเป็นจริง

ตอบปัญหา **ทำไมเวลาทุกข์มี ทำไมเวลาไม่ทุกข์จึงไม่มี ทำไมมีเวลาหลง เวลาไม่หลงทำไมไม่มี เวลาโกรธทำไมจึงมี เวลาไม่โกรธทำไมไม่มี มักอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม**

## ตัวดูตัวรู้ตัวเห็น

(วันที่ ๑๑ สิงหาคม)

มีคำถามจากชมรมปฏิบัติธรรมกระทรวงอุตสาหกรรมว่า การเจริญสติปัฏฐานคืออะไร กาย เวทนา จิต ธรรมคืออย่างไร ให้หลวงพ่อแนะวิธีปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานสี่

ก็ได้พูดไปตามคำถาม มีความว่า สติปัฏฐานไม่เหมือนสติธรรมดา บางทีโจรผู้ร้าย เขาก็มีสติกระทำชั่วได้สำเร็จ ส่วนสติปัฏฐานนั้นคือ กำหนดรู้ด้วยการรู้ เอากายเป็นวัตถุที่ให้รู้ เรียกว่ากายานุปัสสนา ในเวทนาในจิต และในธรรมก็เช่นกัน การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ ไม่ไปตามความคิด มีแต่ความคิด หยุดไม่ปรุงไม่แต่ง สติปัฏฐานกลายเป็นตัวดูตัวรู้ตัวเห็น ไม่เป็นไปกับกาย เวทนา จิต ธรรม เจริญแต่ตัวรู้จนเป็นมหารู้

## จัดสรรการใช้ชีวิต

(วันที่ ๑๒ สิงหาคม)

ให้จัดสรรการใช้ชีวิตแต่ละคนให้เหมาะแก่การเจริญสติ อย่าต้องให้คนอื่นเข็นเรา ให้มีโอกาสเข้มข้นกับตัวเองสักครั้งหนึ่งของชีวิตเรา จงหัดให้มีสติอยู่ทุกเมื่อ สร้างความรู้สึกตัวให้มาก ๆ เอาการกระทำเป็นใหญ่ ไม่ต้องคิดอะไรด้วยเหตุผล เจริญสติแล้วเหตุผลก็จะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ สติจะลิขิตไปเอง จะเกิดศีลสมาธิปัญญาเอาเอง

การเจริญสติ การสร้างสติ ถ้าเราเดินรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว ให้รู้สึกตัวก็พอแล้ว ถูกแล้ว ถ้าเวลาที่คิดไปก็รู้สึกตัวก็ถูกแล้ว ถ้ารู้สึกตัว ทุกอย่างก็ปกติ สู่ปกติได้ ความรู้สึกตัวแก้ปัญหาได้ทุกอย่างไม่เกิดทุกข์ สติเป็นธรรมไม่ให้เกิดทุกข์ ขาดสติมักจะเกิดปัญหา สังขารปรุงแต่งเป็นทุกข์

ถ้าเราเดินจงกรมรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว ยกมือสร้างจังหวะรู้สึกตัวก็ถูกแล้ว เวลาที่มันลักคิดไปรู้สึกตัวก็ถูกแล้ว ให้ทำเท่านี้ไปก่อน

## เบื้องต้นถึงที่สุด

(วันที่ ๑๓ สิงหาคม)

แนะนำการเดินจงกรม การสร้างสติ ให้เดินมีสติรู้สึกตัว ให้ยกมือสร้างเป็นจังหวะรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว อย่าให้เกินนั้นไป อย่าจี้ อย่าเพ่ง ให้รู้สึกซื่อ ๆ ตรง ๆ อย่ากดอย่าเกรงส่วนใด ๆ เดินปกติธรรมดามีสติรู้สึกตัว อาจหลงไปบ้างก็ไม่เป็นไรตั้งต้นใหม่ มันไม่ขาดทุนอะไร ความหลงเราก็แก้ได้ ความผิดเราก็แก้ได้ สิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจแก้ได้ทั้งนั้น ไม่เสียหายอะไร

สอนธรรมให้คนแก่ ว่าให้ลัดมาหาสตินี้ จำเป็นกว่าทุกอย่าง ให้มีความรู้สึกตัว ตั้งต้นจากความรู้สึกตัว อย่างอื่นก็จะดีไปเอง

สอนธรรมแก่ชาว อ.หนองใหญ่ การฝึกหัดจิตใจเป็นสิ่งจำเป็น ควรที่จะต้องใส่ใจเรื่องนี้ก่อนเรื่องอื่น การฝึกหัดใจคือการเจริญสติ ถ้ามีสติใจก็ดีสงบปกติ ถ้าขาดสติใจก็ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง ความหลงก็เกิดจากขาดสติ ผู้ที่เคยเจริญสติก็ย่อมเห็นคุณค่าของสติ เห็นโทษของความหลง

อานิสงส์ของการเจริญสติ คือเป็นบ่อเกิดของศีลสมาธิปัญญา เกิดความรู้แจ้ง ล่วงเกินภาวะเดิม ทำลายความโกรธโลภหลงลงได้ ทุกข์น้อยลง หรือหมดไปตามการมีสติ

## จงเอาความเป็นหนุ่มสร้างความฉลาด

(วันที่ ๑๐ กันยายน)

เรามีโอกาสพร้อมที่จะทำดีทางกายวาจาและจิตใจ ไม่มีภาระอย่างอื่น จงเพียรอย่าได้พลาดโอกาสเสีย เรามีความเป็นหนุ่มแข็งแรง อย่าเอาความเป็นหนุ่มสร้างความหลง จงเอาความเป็นหนุ่มสร้างความฉลาด สิ่งแวดล้อมอาจจะทำให้เราหลง แต่ถ้าเราดูอะไรอย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็จะมีแต่บทเรียนประสบการณ์ เป็นทางให้เกิดความฉลาดได้ โดยเฉพาะการศึกษาทางพระพุทธศาสนา จะทำให้เราได้หลักการของชีวิตที่ครบวงจร ให้พบทางตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มอยู่นี้ จะเป็นผลดีแก่ตนและส่วนรวม

## อยู่กับผม

(วันที่ ๑๓ กันยายน)

การทำดีต้องตัวใครตัวมันช่วยกันไม่ได้ การบอกเล่าสั่งสอนนั้นเป็นแต่เพียงผิวเผินช่วยอะไรกันไม่ได้ เราจะดีจะชั่วก็ทำเอาเอง ดีเอาเอง ชั่วเอาเอง ที่เราอยู่ด้วยกันนั้นก็ช่วยอะไรกันไม่ได้ ท่านทั้งหลายมาอยู่กับผม แต่ไม่ได้อยู่กับผม ขออย่าได้พูดว่ามาอยู่กับผม ท่านทั้งหลายอยู่กับตัวเอง บางรูปก็เคยมีนิสสัยอย่างไรมาก็อยู่กับนิสสัยตัวเองอย่างนั้น ไม่ได้แก้ไขอะไร ไม่เข้าสู่ธรรมวินัยระเบียบแบบแผนอะไรเลย

ถ้ามีความประสงค์จะอยู่กับผม ก็ต้องไม่สูบบุหรี่ ผู้ใดยังสูบบุหรี่ติดยาเสพติด ไม่ชื่อว่าอยู่กับผม และผู้ใดยังมีความโลภโกรธหลงอยู่ ก็อย่าได้พูดว่ามาอยู่กับผม ท่านมาอยู่กับทิฏฐิของตัวท่านเอง จะอยู่กับผม ๒๐ – ๓๐ ปี ก็ไม่มีประโยชน์

## สอนตนก่อนแล้วจึงสอนผู้อื่น

(วันที่ ๑๖ กันยายน)

คนเรานี้ไม่ต้องมีอะไรมาก เพียงแต่มีความไม่เบียดเบียนตน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความไม่ทุกข์ ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลงเท่าอย่างอื่นก็จะดีไปเอง และความไม่ดีก็จะหมดไปเอง

**ที่ตั้งไว้ของจิตใจ ปรารถนาดีต่อทุกสรรพสิ่ง ไม่ได้เลือกที่รักที่ชัง เห็นคุณความดีแล้วน้อมมาใส่ตัวเรา เห็นโทษของความชั่วแล้วพึงละเสีย สอนตนก่อนแล้วจึงสอนผู้อื่น** ความยากลำบากสอนให้เรามีความเข้มแข็ง ความสะดวกสบายสอนให้เราอ่อนแอ พยายามทำสิ่งที่ยากให้เป็นเรื่องง่าย พยายามทำสิ่งที่ผิดให้เป็นสิ่งที่ถูก แก้หนักให้เป็นเบา มั่นใจในการศึกษาพัฒนาตน

## สติเป็นดวงตาภายใน

(วันที่ ๖ ตุลาคม)

วัดป่าเขาคงคา ผมสัตตาหะมาตามพระธรรมวินัย ได้รับจดหมาย นิมนต์สองฉบับแล้ว ก็เราเป็นสหธรรมมิก คือผู้ที่ร่วมปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรม ก็คือการเจริญสติ วัดเขาคงคาเป็นศูนย์ฝึกสติ เป็นสถานที่อำนวยให้เกิดสติได้ดีมาก สิ่งแวดล้อมดี ถ้าผู้ใดเจริญสติจนมีสติมาก ก็ย่อมจะได้พบเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล และก็ได้ละอกุศล เจริญในทางกุศลได้ตามลำดับ ผู้ที่เจริญสติ ก็ได้ละความชั่ว ได้ทำความดี และได้ทำจิตให้บริสุทธิ์อยู่ในตัวเอง และก็ไม่ต้องไปถามใครก็เป็นไปได้อยู่แล้ว และยิ่งเราก็มีครูอาจารย์คอยพูดชี้นำให้เราได้ยินได้ฟังทุกเช้าทุกเย็น ก็ยิ่งช่วยให้สะดวกในการศึกษาปฏิบัติ

ถ้าเรามีสติมากก็จะได้ใช้สติ สติก็จะคุ้มครองป้องกันรักษาเราไม่ให้เกิดหลง ถ้าไม่หลงแล้วอะไร ๆ ก็มักจะถูกไปอย่างไม่ยากลำบาก สติจะทำให้เกิดความปกติของกายและจิตใจ สติเป็นดวงตาภายใน รู้เห็นทั้งกายและจิตใจตามความเป็นจริง สติจะทำหน้าที่เห็น สภาวะการเห็นของสติเป็นการเห็นชอบ เห็นแล้วหลุดพ้นได้ทุกสิ่งทุกอย่าง และก็เห็นได้ทุกอย่างของเหตุให้เกิดทุกข์และพ้นจากทุกข์ได้ทุก ๆ อย่าง

## อย่ารีรอแม้แต่นาทีเดียว

(วันที่ ๗ ตุลาคม)

ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม อ. นาโพธิ์ ผมได้สัตตาหะมา ตามที่นิมนต์มาร่วมในการศึกษาปฏิบัติมาเชียร์ผู้ที่กำลังจะละความชั่วไปสู่ความดี เป็นงานที่ประเสริฐสุด เป็นงานสัมมาทิฏฐิของโลก ขอให้เราจงเพียรพยายามเจริญสติโดยที่ไม่ต้องกังขาสงสัยใดๆ เป็นงานที่เกิดผลทันที เช่นเรายกมือสร้างจังหวะก็รู้ได้ทันที ยกมือทีไรก็รู้ได้ทุกที หรือเราเดินจงกรม ขณะที่เราก้าวไปก็รู้ได้ทุกก้าว ไม่ต้องรีรอแม้แต่วินาทีเดียวเลย รู้ได้ทุกขณะ ถ้าหลงไม่มีสติก็แก้ได้ทุกครั้งที่หลง นี่เป็นกรรมที่ให้ผล เกิดผลทันตา

ถ้าเรามีสติมากความหลงก็น้อยลง ปัญหาก็น้อยลงไปตามเหตุปัจจัย ความทุกข์เกิดขึ้นได้ยาก ผู้ที่เจริญสติก็ย่อมมีเหตุมีผลอยู่ในตัวเอง โดยที่ไม่ต้องลังเลสงสัย ถ้ายังสงสัยอยู่ก็แสดงว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติทีไรทุกสิ่งทุกอย่างก็ปกติ จนปกติอย่างยิ่ง ก็เรียกได้ว่า ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ไปตามลำดับ

## เข้าพรรษาพัฒนาตน

(วันที่ ๘ ตุลาคม)

ในเทศกาลเข้าพรรษา เป็นเวลาที่เราจะต้องเพิ่มคุณภาพของชีวิตเราให้จงได้ ไม่ว่าศาสนาใดเขาก็มีกาลเวลาเพิ่มคุณภาพให้แก่ชีวิตของเขา ฆราวาสญาติโยมบางผู้คนเขาก็สมาทานเลิกเหล้าบุหรี่ และความชั่วร้ายต่าง ๆ ได้ ในพรรษาหนึ่งที่ผ่านไป มีคนดีเกิดขึ้นหลาย ๆ คน นี่เราเป็นพระเป็นเณร มีโอกาสมากที่จะเพิ่มคุณภาพให้แก่ตน ชาวบ้านฆราวาสเขาให้ความสะดวกเต็มที่แล้ว เราก็จะยังชั่วร้ายอยู่ก็เต็มทีแล้ว

**จงถือโอกาสฝึกตน เตือนตน และยอมให้ผู้อื่นเตือนตนได้ด้วย** ยอมเปิดเผยชีวิตของตนสู่หมู่คณะ อย่าได้ปิดบังอำพรางในสิ่งใด ๆ ร่วมกันเจริญสติ ถ้ามีสติก็จะเป็นคนคนเดียวกัน ถ้าขาดสติก็เป็นผีเป็นโจร เป็นภพภูมิต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนและหมู่คณะ จงเลือกทางมีสติ ปิดทางหลงสติ ถ้ามีสติจะเลวร้ายขนาดไหนก็จะเป็นคนดีได้ทั้งหมด

## สร้างสติ

(วันที่ ๑๑ ตุลาคม)

การเจริญสติ เอากายเป็นวัตถุที่สร้าง เอาจิตใจเป็นวัตถุที่สร้าง การเอากายสร้าง มีเจตนาลงไป เติมสติลงไปกับกาย สร้างสติเป็นการสร้างความรู้สึกตัวได้ดี การเอาลมหายใจ ลมหายใจไม่ได้เจตนาก็หายใจตามปกติ แม้ว่าไม่มีสติก็หายใจอยู่เป็นปกติ ลืมหายใจไม่เป็น แต่การยกมือสร้างเป็นจังหวะตามแบบที่หลวงพ่อเทียนสอนนี้ ถ้าไม่ใส่ใจเจตนาสร้างก็ไม่ได้ รูปแบบก็ไม่มี สติไปในกายก็ไม่มี การสร้างเป็นรูปแบบเป็นการให้เกิดความพร้อม เป็นการเร่งให้สติเจริญงอกงามได้ไว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อม เกิดความเพียร เกิดความขยันคือขยันรู้ การสร้างจังหวะเป็นรูปแบบให้เกิดความสมดุลตรงกันข้ามกับความหลง ความหลงมันขยันอยู่ สิ่งแวดล้อมเหตุปัจจัยอำนวยให้เกิดความหลงได้ง่าย

การเจตนาสร้างสติแบบการเคลื่อนไหว เป็นวิธีการที่ทันสมัยกับคนผู้หลงและสิ่งที่ชวนให้หลง

## ปัญญาที่แท้จริง

(วันที่ ๑๓ ตุลาคม)

การเจริญสติ ถือได้ว่าเป็นภาคปฏิบัติ การมีสติก็ใช้ได้สำเร็จประโยชน์ เช่นเวลาจิตใจที่มันนึกคิดไปโดยที่ไม่อยากจะคิด พอมีสติความลักคิดก็หมด มีสติเข้าไปแทน ความรู้สึกตัวนี้มันมีความเป็นธรรม ความลักคิดนั้นไม่เป็นธรรม เป็นสังขาร เกิดปัญหา ผู้ที่ไม่มีสติ จะไม่เห็นความลักคิด การมีสติจะเห็นความผิดความถูก การมีสติดีจะเห็นความเป็นจริงของกายใจ ความคิดมีทั้งละเอียดและหยาบ ๆ ความสุข ปีติ ความสงบ เป็นอาการของจิตอย่างละเอียด ทำให้หลงได้รู้เต็มไปด้วยเหตุและผล รู้ถูกต้องทุกสิ่งอย่าง แต่ยังทำไม่เป็น ยังไม่สำเร็จประโยชน์แก่ตน

ความรู้หรือปัญญาที่แท้จริง คือเป็นไปเพื่อไม่มีทุกข์ เป็นไปเพื่อสงบจากกิเลส และเป็นไปเพื่อนิพพาน ปัญญาที่กิดขึ้นในตน คือเห็นทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ ได้แก้ทุกข์นั้น และก็แก้ได้แล้ว จนดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ปัญญาที่รู้ตัวเอง ไม่ปล่อยให้ตัวเองเกิดทุกข์ได้เด็ดขาด

กิเลสก็มีอย่างหยาบ กลาง และละเอียด ความโกรธ โลภ หลง เป็นอย่างหยาบ กามราคะ มานะ ทิฏฐิ คืออย่างกลาง วิปัสนูอุปกิเลส คือความสุข สงบ ปีติ และปัญญาที่เต็มไปด้วยเหตุผล คือปริญญาของกิเลส

## ใช้สิทธิของตน

(วันที่ ๑๔ ตุลาคม)

การศึกษา คือถลุงหรือย่อย แยกออก อันเกี่ยวกับกายและจิตใจ อารมณ์ จิต เจตสิก อาการ และธรรมชาติ สติสัมปชัญญะต้องสร้างให้เจริญ อย่าให้ความหลงเจริญ ความสะดวกในวัยหนุ่มสาว เป็นนักศึกษา พ่อแม่จัดสรรปัจจัยให้ใช้จ่าย อยู่ในฐานะอันสะดวก อย่าได้เอาความสะดวกที่พ่อแม่บริการให้นี้ไปสร้างให้เกิดความหลง ความหลงก็มักจะเจริญอยู่ในวัยหนุ่มสาว และอยู่ในวัยของการศึกษา ใช้สิทธิของตนเรียกร้องความสะดวกจากพ่อแม่ มีโอกาสที่จะหลงได้ง่ายมาก สติสัมปชัญญะก็ต้องปลูกฝังลงไปในวัยนี้ ถ้าพลาดจากวัยนี้ไปแล้วก็ยากลำบากในการแสวงหาความรู้ ศึกษาย่อยแยกได้ยากมาก ขณะนี้เรามีโอกาสเต็มที่แล้ว อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดแล้ว จงรีบด่วนในการเจริญสติให้เข้มแข็ง

สติเป็นปัจจัยเปิดเผยชีวิตของเราให้เข้าสู่อิสรภาพ จากการปกคลุมห่อหุ้มคือความหลง ความหลงได้เป็นเจ้าของกายใจเรา ก็จะตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ โลภ หลง เราต้องสร้างสติให้ต่อเนื่องสัก ๗ วัน เพื่อพิสูจน์ให้ชีวิตของเราได้มาตรฐาน ก็จะมีประโยชน์ตนและคนอื่น จะมีชีวิตอยู่ไปกี่ปี ๆ ก็จะไม่มีปัญหา

## ชีวิตนิรันดร

(วันที่ ๑๕ ตุลาคม)

วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ศรัทธาญาติโยมสาธุชนพากันสมาทานศีล ทำบุญตักบาตร การทำความดีลงไปในทางกายวาจาจิต คือการทำบุญ คำว่า**บุญคือความสุขใจ อิ่มใจ เต็มใจในการทำความดี** การทำดีเป็นอาชีพของจิตวิญญาณ เราทำลงไปแล้วสบายใจสุขใจ อิ่มใจ เต็มใจ การทำความดีถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตนในระดับหนึ่ง จนไม่กล้าทำชั่วได้เลย เป็นมรดกของมนุษย์

ผู้ที่พัฒนาตนจนถึงทำความดี ไม่กล้าทำชั่วอีกถือว่าเป็นความสำเร็จของชีวิต เป็นหลักฐานของชีวิต ชีวิตก็มั่นคง มีที่พึ่งและเป็นที่พึ่งของคนอื่นและสิ่งอื่น จนกลายเป็นศาสนา เป็นพุทธศาสนา จนเป็นผลกระทบต่อสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุข จนเป็นที่ยอมรับของคน ถือเอาเป็นมรดกของมนุษย์ร่วมกัน เป็นสากล ทุกคนก็ปฏิเสธไม่ได้ เป็นความถูกต้องที่ไม่เปลี่ยนแปลง จนตราบใดที่ยังมีมนุษย์อยู่ในโลกก็จะต้องมีจุดรวมของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา เป็นกฎบัตรของ

มนุษย์ และเป็นหลักชัยของบุคคลผู้ที่พัฒนาตนจนเข้าถึงธรรมะอันเป็นอมตะของชีวิต ก็เป็นชีวิตนิรันดร

## ต้องให้สติทันความลักคิด

(วันที่ ๑๘ ตุลาคม)

หลวงพ่อได้รับนิมนต์มาสอนธรรม ก็ยินดี สัตตาหะมา เพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้เป็นไปในการประกอบการศึกษาปฏิบัติธรรม เราก็ได้สัมผัสกับสติ กับความปกติ กับความสงบ ผู้มีสติก็ย่อมเห็นความสงบและความไม่สงบ ว่าคืออะไรและเกี่ยวข้องกับสภาวธรรมเหล่านี้อย่างไร ก็จะค่อยมีประสบการณ์ไปเรื่อย ๆ ถ้าเห็นความสงบและมีความสงบแล้วก็จะเห็นความคิดได้ดี ว่าความคิดนั้นคืออะไร เกี่ยวข้องกับความคิดนั้นอย่างไร อะไรควรละ อะไรควรให้เจริญ ได้สัมผัสกับความเท็จความจริง

ผู้ที่กำลังสร้างสติใหม่ อย่าไปยุ่งกับความคิด อย่าพึงไปหาเหตุหาผล ผิดถูกอะไร ขอให้ก้มหน้าก้มตาสร้างสติไป หาวิธีที่จะมีสติอยู่เสมอ การพูดให้ฟังนี้อย่าพากันจำเอาแล้วเกิดความเข้าใจได้ความรู้นี่ก็ยังใช่ไม่ได้นะ เราต้องมีสติ แล้วเกิดสภาวะความเห็นที่มีอยู่ในตัวเรา และเห็นแจ้งในตัวเรา ทำได้ ละได้ มีได้ เป็นได้ นั้นจึงจะถูกต้อง จากนั้นเราก็ไปเยี่ยมผู้ที่ปฏิบัติเข้มไม่ออกจากกุฏิ การอยู่ในกุฏิก็อย่าให้ความคิดหลอก ความลักคิดเจริญ ต้องให้สติเจริญ ทันต่อการลักคิด เห็น รู้ทันทุกสิ่งอย่างที่มีอยู่ในจิตในกายทั้งปวง

## บทเรียนที่มีค่า

(วันที่ ๑๙ ตุลาคม)

เราเจตนานั่งสร้างสติร่วมกันหนึ่งชั่วโมงผ่านไป ถ้าเรามีสติดีไม่หลงหนึ่งชั่วโมงก็แสดงว่าถูกแล้วชอบแล้ว รู้เท่ารู้ทันต่ออาการกายใจ ไม่หลงก็ถูกแล้ว ถ้าเรามีสติก็ทำให้องอาจ สง่าผ่าเผยดีทางกายและจิตใจ ถ้าขาดสติก็นั่งหลังขดหลังงอ นั่งสัปหงกไม่น่าดู

**การสร้างสติเป็นบทเรียนที่มีค่าสำคัญ การเฝ้าดู แอบดูจะเห็นความผิดความถูก เมื่อเกิดสภาวะการเห็นเกิดขึ้นแก่ตนเองแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ละชั่วทำดีจิตใจก็บริสุทธิ์หมดจด** มีคุณภาพมาตรฐาน จนที่สุดก็อยู่เหนือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย นี้เป็นธรรมที่เป็นไปได้ตามสมควรแก่ธรรม ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล รู้ยิ่งเห็นจริงแก่ผู้ศึกษาปฏิบัติ

## สัมผัสดู

(วันที่ ๒๐ ตุลาคม)

เราได้สัมผัสกับการสร้างสติหนึ่งชั่วโมงผ่านมา ว่ามีสติเป็นอย่างไร หลงเป็นอย่างไร สงบเป็นอย่างไร ฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร ปกติเป็นอย่างไร รู้แจ้งอย่างไร หลงอย่างไร เวลาหลงเราแก้ให้รู้สึกตัวเป็นอย่างไร เวลาหลงคิดไปพอมีสติ พอเรากำหนดสติรู้ตัวความหลงก็หมดไป สติก็แก้ได้อันที่เกี่ยวกับเรื่องจิตใจทุก ๆ เรื่อง

การฝึกหัดเบื้องต้น ก็มีสติเห็นกาย มีสติเห็นเวทนา มีสติเห็นจิต และมีสติเห็นธรรม จนไม่หลงไปในอาการต่าง ๆ ของทั้งสี่อย่างนี้ รู้แจ้งในกาย เวทนา จิต ธรรม เกี่ยวข้องกับกาย เวทนา จิต ธรรมอย่างถูกต้อง สภาพศีล สมาธิ ปัญญาก็เกิดขึ้นตามมา สนับสนุนให้ถูกความหลุดพ้น และได้สัมผัสกับความหลุดพ้น สัมผัสกับความบริสุทธิ์

## ภัยต่อชีวิต

(วันที่ ๒๕ ตุลาคม)

ขอให้ตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรม ทำสิ่งเดียวกัน คิดในสิ่งเดียวกัน และพูดในสิ่งเดียวกัน จุดใหญ่ใจกลางคือเจริญสติ ถ้าทุกชีวิตมีสติดี มีสติมาก ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่มี จะมีแต่ความดีเกิดขึ้นแก่ตนและคนอื่น การเจริญสติเป็นหนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ ของอย่าได้มีความทุกข์ เอาชนะความทุกข์ให้ได้ ความโกรธ ความโลภ ความหลง เป็นภัยต่อชีวิตของเรา และเราก็มีสิทธิที่จะเอาชนะได้โดยไม่ยาก

การเจริญสติ ตามแบบของสติปัฏฐานสี่นี้สมบูรณ์มากที่สุดแล้ว เมื่อผู้ใดตั้งใจศึกษาปฏิบัติก็จะเสมือนว่าจุดแสงสว่างในที่มือ บอกคนหลงทาง เปิดของที่ปิด จะพบชีวิตที่ใหม่ปลอดภัย

**จะมัวหลงอยู่ไย โกรธทำไม หลงทำไม โลภทำไม ทุกข์ทำไม**

## ยกตนออกจากปัญหา

(วันที่ ๒๖ ตุลาคม)

จงขยันพัฒนาตน จงยกตนออกจากปัญหา อย่าสร้างปัญหาใส่ตน อย่าสูบบุหรี่ อย่าหลงใหลในสิ่งเสพติด อย่าตกเป็นทาสของโลก (คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คิดนึก) รูปไม่มี

อำนาจที่จะทำให้เราหลงได้ แต่สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยให้เราฉลาดต่างหาก คนผู้โง่เท่านั้นที่จำนนต่อโลก คนฉลาดย่อมเอาชนะโลกได้ อยู่กับโลกไม่ถูกโลกทับถมได้เลย

การเจริญสติสัมปชัญญะตามแบบของสติปัฏฐานสี่ เป็นสูตรสำเร็จได้แน่นอน เราไม่ต้องไปค้นหาอะไรที่ไหนอีกเลย เอากายเอาจิตใจนี้แหละสร้างขึ้นมาได้ทันที ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นเลย สัตว์โลกทุกชนิดมีทางออกทุกอย่าง มีงานการพิเศษเพื่อพัฒนาตน จงแสวงหางานพัฒนาตนอย่าแสวงหางานที่หายนะใส่ตนเลย เราก็ชักชวนกันทุกวัน เตือนกันทุกวัน

## พระทางจิตใจ

(วันที่ ๑ พฤศจิกายน)

สมมติอาจทำให้เราหลงได้ เข้าพรรษาออกพรรษา สึกขาลาเพศ การสึกไม่ได้สึกจากความเป็นพระ ยิ่งเป็นฆราวาสก็ยิ่งอยู่ใกล้พระและเป็นพระในใจให้มาก ๆ สึกแล้วก็ต้องทำดีให้มากกว่าเป็นเพศนักบวช นักบวชอาจไม่เป็นพระ ฆราวาสอาจเป็นพระได้ดีกว่านักบวช การถือเพศนักบวชเป็นสมมติบัญญัติ ยังไม่ใช่เป็นพระ

เป็นพระคือเป็นได้ทางจิตใจ ด้วยทางกายด้วยและทางวาจาด้วย คือมีคุณธรรมดี มีสติผู้มีสติคือกำลังถือบวช มีสติเต็มที่ ไม่ทุกข์ ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง จิตบริสุทธิ์ ปกติ ไม่ปรุงแต่ง

## ต้องรู้เท่าทัน

(วันที่ ๒ พฤศจิกายน)

จงสร้างคุณภาพ รู้จักมีสติ รู้จักขบคิด อ่าน เขียน และรู้จักทำจิตใจให้ปกติ รู้จักคบมิตร รู้จักการงาน รู้จักช่วยเหลือ ตั้งตนอยู่ในฐานะที่ศึกษาอยู่เสมอ อย่าอยู่อย่างไม่ทำการงานอะไรเลย ทุกวันนี้มีคนหากินกับคนโง่มากมายนะ ดังมีเรื่องเล่าว่า นาย ก.ขายนาให้นาย ข.ไปทำสัญญาซื้อขายที่ธนาคาร จ่ายเงินครึ่งหนึ่งก่อน แต่ผลปรากฏว่าเป็นสัญญาขายฝาก จนสิ้นกำหนดทางธนาคารเขายึดที่นา เหล่านี้เกิดจากคนเราขาดคุณภาพ มักง่าย ไม่ชอบคิดอ่านเหตุผล การกระทำอะไร มีความหมายอะไร เพื่ออะไร ต้องรู้ต้นสายปลายสาเหตุ จึงค่อยทำลงไป เคารพกฎเกณฑ์ ระเบียบในหน้าที่ เมื่อเข้าไปในชุมชนนี้แล้วจะทำอย่างไร พูดอย่างไร อยู่อย่างไร ในฐานะและอฐานะ ต้องรู้กาลเวลา รู้ตน รู้ผู้อื่น และรู้ธรรม

## อยู่กับโลกอย่างปลอดภัย

(วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน)

เราก็มีชีวิตหนึ่งที่อยู่กับโลกเขา เราก็พยายามที่จะใช้ชีวิตที่ได้มานี้ให้ดี ให้ถูกต้อง เราก็เกี่ยวข้องผูกพันอยู่กับพ่อแม่ ผู้ที่มีอุปการะต่อเรา และยังมีสิ่งแวดล้อมนอกตัวเรา ดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ที่ช่วยเราอยู่ และสิ่งอื่นก็อาจมีโทษต่อเราอีกมาก โรคภัย และความยากจน ความไม่ปลอดภัยในการบริโภคอุปโภคต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เราต้องศึกษา

การศึกษานั้น หลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาที่ครบวงจรของชีวิตเกือบทุกด้าน บุคคลผู้ที่เข้าถึงธรรมย่อมอยู่ในโลกด้วยความปลอดภัย โดยเฉพาะหลักการศึกษาคือ สติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรว่าด้วยเรื่องของคนโดยแท้

## กายวิเวก จิตวิเวก

(วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน)

เราได้เข้ามาอยู่ในสถานที่วิเวก ก็มีป่าไม้ธรรมชาติ ความเงียบสงบ กายวิเวก คือเราปกติทางร่างกาย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นปกติ คือกายวิเวก สิ่งแวดล้อมวิเวก กับตัวเราก็วิเวก สัมผัสได้สู่ธรรมชาติ จิตวิเวกคือจิตใจไม่มีปลิโพธกังวลอะไร พร้อมที่จะสัมผัสกับวิเวกภายนอกได้อย่างลึกซึ้ง ก็เกิดการสมดุลสู่ธรรมชาติ

ยิ่งเราเจริญสติ มีสติลงในความวิเวก ภายนอกภายใน เห็นกายเห็นจิตใจ เห็นความหลงและได้แก้ความหลงเป็นความรู้ แก้ได้ทุกครั้งที่หลงไป ก็รู้ตัวทั่วพร้อม สัมผัสได้ว่าผิดคืออะไรถูกคืออะไร และหลงนั้นคืออะไร มีบทเรียน มีประสบการณ์ มีธรรม เห็นธรรมเป็นปัจจัตตัง

**พยายามที่จะไม่หลง เป็นกีฬาในทางแก้ผิดให้ถูก พยายามใช้ชีวิตเรียบง่าย มีจุดยืนดูทุกอย่าง เห็นทุกอย่างตามเป็นจริง**

## งานประจำ

(วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน)

ตี ๔ เราสวดมนต์ทำวัตร จบแล้วเรานั่งสร้างสติ ตี ๕ ฟังการอบรม การเจริญสติ คือการอบรมตนเอง ได้รู้ได้เห็นได้แก้ไขในสิ่งที่ผิด ได้สร้างในสิ่งที่ถูก ได้มีประสบการณ์ได้บทเรียน ฟังผู้อื่นสอน เอามาประกอบกับการกระทำ อันที่เรารู้เห็น ผิดถูก มีคำตอบอยู่ในตัว รู้และเข้าใจ

ทำได้ก็มี ทำไม่ได้ก็มี อาศัยผู้อื่นบ้าง อาศัยตนเองบ้าง ดูตัวอย่างจากผู้อื่นบ้าง ดูตัวเองบ้าง ความดีมีอยู่ในตน ความดีมีอยู่กับผู้อื่นก็มี ศึกษาให้มาก อย่าปิดตัวเอง รับฟังรับรู้จากสิ่งอื่น ผู้อื่น นำมาประกอบทดลอง ใช้ดูว่าเท็จจริงอย่างไร นำมาปฏิบัติจึงจะรู้ว่าผิดถูก เมื่อผิดก็หาทางแก้ไขไต่ถาม อย่าผิดอยู่คนเดียว เรามีมิตรมีเพื่อนผู้หวังดีต่อเราอีกมากหลาย

ตั้งใจสร้างสติให้เป็นอาชีพ เป็นงานประจำทุกนาที ไม่ต้องกำหนดเอาเวลา เอาเวลากำหนดสติ

## สัจจะสภาวธรรม

(วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน)

ชีวิตของคนเราว่าโดยแท้คือลักษณะเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน สภาวะทุกข์ต่าง ๆ คล้ายกัน นิสสรณะก็เช่นเดียวกัน ตลอดถึงการที่จะเข้าไประงับดับทุกข์ก็อันเดียวกัน ดับทุกข์ได้แล้วก็เป็นอันเดียวกัน การมีสติก็อันเดียวกัน ขาดสติก็เหมือนกัน สัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสากล จะเพิ่มเติมอะไรก็ไม่มีที่ให้เพิ่มเติมหรือจะตัดออกก็ไม่ได้ เป็นอันว่าทั้งอรรถะและพยัญชนะสมบูรณ์

ผู้ที่เจริญสติจะพบเห็นความเป็นจริงของชีวิตตน และจะรู้สัจจะสภาวธรรม คือหลักความจริงของชีวิตทุก ๆ ชีวิต

## พึ่งตนได้จะปลอดภัย

(วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน)

เมื่อได้ศึกษาปฏิบัติดู มีสติเห็นตน จนเกิดความรู้แจ้งในเรื่องของชีวิต ลงความได้ว่า จะดีจะชั่วจะผิดถูกหรือสุขทุกข์ก็มีอยู่ในตนนี้ทั้งหมด ถ้าได้พบเห็นในลักษณะเช่นนี้แล้วก็เพียงพอในการที่จะมีเครื่องมืออยู่กับโลกเขาได้โดยที่ไม่มีปัญหา และเข้าใจ ได้คำตอบ ไม่ใช่เราจะไปแก้ที่อื่น ต้องแก้ที่ตนก่อน พึ่งตนได้ก่อน การที่จะไปหวังอะไรจากภายนอกตัว เอาจริงกับภายนอกตัวเราจะทำให้ผิดพลาดเป็นทุกข์ คนส่วนมากมัวแต่คิดว่าจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้จะให้อะไรกับเรา ให้ความรักให้ความสงสาร ให้ความช่วยเหลือ อย่างนี้ก็ผิดแล้ว ชีวิตจะมีแต่การรอคอยก็เกิดการผิดพลาดแน่นอน ถ้าบุคคลผู้ที่พึ่งตนได้ก็ปลอดภัย

## มีสติเป็นหน้ารอบ

(วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน)

เรามีสติ จะทำให้เกิดความคล่องตัวกับการใช้ชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ต้องพร้อมที่จะหลุดพ้นจากสภาวการณ์ ไม่ประมาทเก้อเขิน ไม่มีทุกข์ เสียใจ ขัดข้อง วุ่นวาย สติเป็นทุนใช้สำหรับชีวิตในทางไม่มีทุกข์ ทางหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงคือสติ เราต้องสร้างสติ มีสติให้มากจนเป็นหน้ารอบ นั่นแหละคือจุดแห่งความปลอดภัย

จะทำอย่างไรจึงจะมีสติให้มาก ก็มีรูปแบบวิธี เดินจงกรมมีสติกำหนดกาย มีสติสร้างจังหวะเคลื่อนไหวมือ เจตนายกมือให้มีสติ เวลาใดที่หลงก็เปลี่ยนให้รู้นั้นคือสติ เวลาใดผิดก็เปลี่ยนให้เป็นถูก นั้นคือสติ ทำความรู้สึกตัวให้มาก ๆ ให้รู้สึกกายเป็นเบื้องต้น เอากายเป็นนิมิต ส่วนจิตใจก็รู้สึกตัวในเวลาที่มันหลงคิดไป รู้กายอยู่เนือง ๆ ต่อไปก็จะรู้ใจ เห็นแจ้งว่าเป็นรูปธรรมและนามธรรม ฉลาดเพราะได้รู้แจ้งในรูปธรรมนามธรรม มารู้จักบุญบาปก็เพราะได้รู้แจ้งรูปธรรมนามธรรม เห็นรูปนามจนจบครบถ้วนทั้งหมด สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ไม่มี

## เครื่องขัดใจ

(วันที่ ๖ ธันวาคม)

สติเป็นเครื่องขัดใจ มีสติมากเท่าใดใจก็ยิ่งบริสุทธิ์ อย่าเอาแต่ใจตัวเองตามใจตัวเอง ให้เอาสติมีสติ อย่าอยู่กับความหลง ให้อยู่กับความรู้สึกตัว ให้ตื่นจากความหลง ทำความหลงให้แจ้ง ทุกครั้งที่มันหลง ทำความหลงให้แจ้ง เรามีสติเป็นหลักเอาไว้ เวลาที่มันหลงมันจะไม่เอาเพราะเห็นว่าความหลงมันผิด มีความรู้สึกตัวจึงจะถูก ให้เห็นชัดในความรู้สึกตัว ก็จะเห็นชัดในความหลง แล้วก็ทำลายความหลงได้ง่าย

เมื่อเรามีสติดีเห็นกายเคลื่อนไหวอยู่เป็นหลัก ความคิดเกิดขึ้นก็จะเห็นได้ไว ไม่ได้ถูกความคิดหลอก ผู้ที่ไม่มีสติจะถูกความคิดหลอกอยู่ตลอดเวลา และหลงไปตามความคิด ตัดสินใจตามความคิด กลายไปเป็นตัวตนในความคิด เอาผิดเอาถูกในความคิด สุขทุกข์ในความคิด ดีใจเสียใจในความคิด จนถึงโกรธโลภหลงในความคิด ผลที่สุดก็เวียนว่ายอยู่ในความคิด เกิดดับ ๆ อยู่เช่นนั้น

## ดู รู้ เห็นทุกอย่าง

(วันที่ ๗ ธันวาคม)

ให้มีสติรู้ทันกับความคิด ถ้าไม่มีสติความคิดจะเป็นใหญ่ อารมณ์จะเป็นใหญ่ จะตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่มีอิสระ จะไม่เป็นธรรม ชีวิตจะไม่มีคุณภาพ ผู้ที่มีสติจะไม่ด่วนรับหรือด่วนปฏิเสธ จิตใจจะไม่ฟู ๆ แฟบ ๆ จิตจะปกติ เมื่อจิตปกติก็จะบริสุทธิ์ ศีล สมาธิ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น มีสติดูกาย มีสติดูจิตใจ รู้สึกตัวทั่วพร้อม ที่สุดก็คือความรู้สึกตัว ไม่หลงตัว

เมื่อไม่หลงตัวก็เกิดมีความเป็นธรรม กายใจก็จะเป็นหนึ่งเดียว มีจุดอันเดียวคือความรู้สึกตัว หลุดออกจากการปรุงแต่ง ตั้งอยู่ในความปกติ สันติสุขอันเกิดจากสภาวะ ปราศจากการรบกวนใด ๆ รู้แจ้งไม่ติดแม้กระทั่งสุขสงบ ออกมาดูความสงบสุข จิตใจเป็นอิสระมากขึ้น ปกติมากขึ้น รู้แจ้ง หลุดพ้น ดำเนินอยู่ในองค์มรรค คือดู รู้ เห็นทุกอย่าง ผ่านได้ตลอด

## อริยทรัพย์

(วันที่ ๑๓ ธันวาคม)

**ถ้ามีสติก็จะได้พบพระ ได้ยินเสียงความสงบก็จะได้รู้แจ้งในสัจธรรม อย่าได้หลงตัว ปล่อยตัวจะตกเข้าไปในอบายภูมิ** เป็นชาติเกิดในโอปปาติกะ คือการเกิดผุดขึ้นเป็นภพชาติเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แต่ถ้าเรามีสติจะคุมกำเนิดของความทุกข์ คือชาติ ชรา มรณะ เป็นปกติ เป็นปกติสุข ไม่ปรุงแต่ง ความเป็นปกติเป็นมรดกของจิตวิญญาณ เป็นอริยทรัพย์

เราจึงต้องพากันสร้างสติ ให้มีสติมาก ๆ โดยอาศัยรูปแบบของวิชากรรมฐาน ตามหลักของสติปัฏฐานสี่ และอาศัยประสบการณ์ของครูอาจารย์ผู้ได้ประยุกต์จนเกิดผล นำมาสอนและมีผลปรากฏเกิดขึ้นมาแล้วไม่ต้องลังเลใจ เพียงแต่เราทำไปได้เลย ไม่ต้องคิดหาเหตุก็ได้ เพราะว่าสติก็เต็มไปด้วยเหตุผลและยิ่งกว่าเหตุผล

## ตัวอือ...คือมีสติ

(วันที่ ๑๖ ธันวาคม)

เราพากันมารู้สึกตัว **สัมผัสกับความรู้สึกตัว คืออือ ตัวอือนั้นแหละคือความรู้สึกตัว ว่าอือนี้คือกาย ว่าอือนี้คือใจ ตัวอือคือมีสติเห็นกายและเห็นจิตใจ**

เราจงพยายามสร้างตัวอือนี้ให้เด่น สิ่งใดเด่นก็จะเห็นได้ง่าย เห็นความเด่นได้ง่าย เมื่อเราสร้างความเด่นให้มาก ความเด่นนี้ก็จะมีอำนาจและเป็นธรรม เมื่อมีความเป็นธรรมก็จะรู้แจ้ง เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ความเด่นในความรู้สึกตัวก็พัฒนาไปเข้าสู่ความปกติ ปกติอย่างยิ่ง ตัวปกติอย่างยิ่งนั้นเป็นที่รวมของกุศลธรรม จะเรียกว่าสิกขาก็ได้ จะเรียกว่าวิปัสสนาก็ได้ จะเรียกว่าญาณปัญญาหรือฌานก็ได้ เป็นความหนักแน่น เป็นความเบา เป็นความเสียสละก็ได้ เป็นคมอันแกล้วกล้าตัดอะไรได้ทั้งหมด หรือจะเรียกว่าเป็นความดับไม่เหลือของทุกข์ทั้งปวงก็ได้

## ทำบุญต่อกันและกัน

(วันที่ ๒๑ ธันวาคม)

การบำรุงพระศาสนานั้น มีอยู่หลายระดับ เช่นการทำบุญเลี้ยงพระ การสร้างเสนาสนะ และการปฏิบัติธรรม จนตัวเองไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เป็นทุกข์

**ศาสนาเจริญก็คือคนเราไม่เป็นทุกข์ ทุกคนเป็นคนดี**

การทำบุญไม่ทำแต่ในเฉพาะรั้ววัดเท่านั้น ทำบุญกับพ่อกับแม่ สามีภรรยาทำบุญให้กัน เพื่อนบ้านทำบุญต่อกันและกัน ทุกคนมีโอกาสทำบุญต่อกันและกันจนถึงพระนิพพานก็ได้ เช่น สามีทำให้ภรรยาเย็นใจ ภรรยาทำให้สามีเย็นใจ ทุกคนทำให้เกิดความเย็นใจต่อกันและกันได้ นั้นคือนำให้ถึงมรรคผลได้

## ฝึกหัดการเจริญสติ

(วันที่ ๒๒ ธันวาคม)

ฝึกหัดการเจริญสติ มีสติดูกายรู้กาย ให้รู้กายอยู่เนือง ๆ ให้สนใจแต่เรื่องกาย มาทำให้เกิดความรู้สึกกายให้มาก ๆ อย่างอื่นอย่าไปสนใจ มีเจตนารู้ด้วยการยกมือสร้างเป็นจังหวะตามรูปแบบหลวงพ่อเทียน นอกจากนั้นก็เดินจงกรม เจตนาเดินให้รู้สึกตัวที่ก้าวไป ทุกก้าวให้รู้สึกตัว เดินอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง พยายามให้รู้ทุก ๆ ก้าว บางทีอาจจะหลงคิดไป ก็ให้กลับมารู้สึกกาย ใส่ความรู้สึกแต่ละก้าว สร้างตัวรู้สึกให้มาก เอากายเป็นวัสดุสร้างตัวรู้เป็นเบื้องต้น

ต่อไปเมื่อมีความรู้สึกกายมาก ๆ แล้ว ชำนาญในความรู้สึกกายอยู่นั้นแล้ว อาจจะเกิดญาณปัญญา รู้รูปรู้นามเปิดเผยออกตามสมควรแก่การปฏิบัติ

ต่อไปก็พอที่จะเฝ้าดูจิตใจในเวลาที่มันลักคิดขึ้นมา พร้อมกับการกำหนดรู้กายที่เคลื่อนไหว เวลาที่ลักคิดก็ให้มีความรู้สึกตัวตัดความคิดให้ไว และบางทีอาจเกิดมีความรู้มาก ๆ รู้

โน้นรู้นี้ไปก็อย่าไปตามความรู้ ให้กลับมามีความรู้สึกตัว เจตนารู้กับการสร้างอิริยาบถ บางทีอาจมีความสุขก็อย่าเข้าไปอยู่กับความสุข **ให้เห็นมันสุขอย่าเป็นผู้สุข ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ ให้เป็นผู้เห็น อย่าเข้าไปเป็น** แล้วเราก็สร้างสติเรื่อยไป

## อาชีพทางจิตวิญญาณ

(วันที่ ๒๓ ธันวาคม)

การเจริญสติเป็นอาชีพทางจิตวิญญาณ ผู้ที่มีสติดีจะป้องกันความโกรธ โลภ หลงได้ ไม่ทุกข์ เราจึงพากันมาฝึกอาชีพนี้ ให้เจริญมั่งมีในสติ จะไม่ยากจน เราก็อาศัยวิธีการ ปลูกสติไปกับกายเคลื่อนไหว มีเจตนาเคลื่อนไหว ใส่ความรู้สึกตัวไปกับอิริยาบถ ถ้ามีสติก็จะรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง มันคิดก็รู้ มันไม่คิดก็รู้ ตัวรู้เป็นจุดยืนเป็นหลัก ตั้งไว้บนหลักคือความรู้สึกตัว สภาวะความรู้สึกตัวก็จะเป็นปกติอยู่ในนั้น มีความฉลาดอยู่ในนั้น เป็นวัฒนะอยู่ในนั้น รู้แจ้งไปเองตามธรรมชาติ หน้าที่เราคือหาวิธีที่จะรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จนชำนาญและง่ายที่จะรู้ ความหลงก็จะน้อยลงหรือหมดไป ตามสมควรแก่การปฏิบัติ มีสติน้อยมีสติมาก

ก็จะรู้เห็น รู้แจ้งในกายและในจิตใจ ว่าเป็นรูปธรรมเป็นนามธรรม ได้หลัก เห็นที่เกิดเห็นที่ดับของรูปนาม เห็นสมมติบัญญัติ เห็นทุกข์ เห็นเหตุของความทุกข์ คุมกำเนิดของทุกข์ได้

**ความรู้สึกตัว พัฒนาไปเป็นสภาวะที่ดู ภาวะที่ดูนี้แหละ เป็นมรรค ภาวะดูเป็นกลางไม่เป็นไปกับอาการต่าง ๆ มีแต่เห็น เห็นเฉย ๆ ไม่เป็น นี่คือประพฤติพรหมจรรย์ นำไปสู่ความหลุดพ้น สภาวะที่ดูก็หลุดพ้นอยู่ในนั้นแล้ว ถ้าเห็นก็หลุดพ้นทันที ถ้าเป็นก็ติดทันที ถ้าเห็นก็หลุด บริสุทธิ์**

## การคิดเห็นกับการพบเห็น

(วันที่ ๒๖ ธันวาคม)

ให้สร้างความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะทำหน้าที่ดู ดูกาย ดูใจ ให้ดูกายเป็นหลัก ส่วนใจมันจะคิดขึ้นมาเอง แล้วเราก็มีสติเห็นมันคิด อย่าไปตามความคิด พอมีสติเห็นคิดความคิดก็หยุดก็มาสร้างสติเห็นกายต่อไป ให้เน้นเรื่องเห็นกายเป็นหลัก ให้เห็นกายรู้กายอยู่บ่อย ๆ อาศัยรูปแบบการสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม

เราสร้างสติ ต่อไปสติจะเป็นหน้าที่ดู เห็น พบเห็น ไม่ใช่คิดเห็น ได้สัมผัสกับความเห็นและเห็นแจ้ง การคิดเห็นกับการพบเห็นต่างกัน การคิดเห็นเป็นเรื่องของจิตใจ แต่การพบเห็นเป็นเรื่องของสติ เป็นความเห็นชอบ เห็นถูก (เป็นองค์มรรค)

## ไม่เป็นอะไร

(วันที่ ๒๘ ธันวาคม)

การเจริญสติ คือการทำบุญ รักษาศีล การทำบุญ คือการทำดีทางกายวาจาและใจ การเจริญสติ ก็คือทำดีลงไปที่กายวาจาและใจ การเจริญสติทำให้กายวาจาและใจปกติ ก็เป็นศีลอยู่ในนั้นแล้ว สติคือความดี เป็นบุญ ใจดี ทำใจดี สติรู้กายไปในกาย สติชำนาญไปในกาย ฉลาดในกาย ใจก็ถูกฝึกหัดไปในตัว ถ้ามีสติไปในกายไม่หลงกาย ก็เท่ากับการฝึกหัดจิตใจ ฉลาดในกายในใจ กายใจหลอกไม่ได้ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่หมดตัวกับกายใจ จนถึงกับได้สู่ภาวะดูกายดูจิตใจ ก็ถือได้ว่าครองกายครองใจตน

สรุปแล้ว **ให้เป็นผู้ดู อะไรก็ตาม เราทำหน้าที่เป็นผู้ดู จุดนี้สำคัญมาก สภาวะที่ดูนี้เป็นจุดที่มีอำนาจ เป็นใหญ่ หลุดพ้น ก็คือจุดดู คือจุดคี่ไม่มีคู่ เป็นพรหมจรรย์ ไม่เป็นอะไร**